



VOŠZ a SŠZ Ústí nad Labem

Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední škola zdravotnická,
Ústí nad Labem, Palachova 35, příspěvková organizace

TÉMATATA K NEPOVINNÉ MATURITNÍ ZKOUŠCE Rekondice a regenerace

obor – Masér ve zdravotnictví
školní rok 2023/2024, ústní zkouška

- 1.) **Rekondice a regenerace** - definice, úkoly a cíle - význam pro společnost, praktické využití, rekondiční a regenerační programy.
- 2.) **Reedukace pohybu**, druhy dělení pohybu - pohyby aktivní, pasivní, semiaktivní, rychlostní, silové, vytrvalostní, švihové, tahové, kyvadlové.
- 3.) **Kondiční cvičení** - možnosti využití, účel - zásady a provádění jednotlivých druhů pohybů podle způsobu provedení, účel a metody - cviky protahovací, uvolňovací, posilovací, zdůvodnění pořadí, zařazení.
- 4.) **Relaxace** - místní a celková - Jacobsonova metoda - Schultzův autogenní trénink.
- 5.) **Dechová cvičení** - působení, rozdělení dechové gymnastiky, druhy dýchání, dechová gymnastika.
- 6.) **Cvičební jednotka** - skladba cvičební jednotky, zaměření, možnosti, hodnocení a měření ve zdravotní TV, rotační cvičení, posilovací cvičení, strečink.
- 7.) **Aromaterapie** - význam aromaterapie - použití olejů.
- 8.) **Výživa člověka** - metabolismus živin - energetická a biologická hodnota stravy - zásady zdravé výživy, výživová doporučení, alternativní směry ve výživě - léčebná a sportovní výživa - specifika výživy určitých skupin lidí - stravovací návyky příslušníků různých národů a etnických skupin - změny nutričního chování poruchy výživy.
- 9.) **Využití fyzikálních podnětů a prostředků k rekondici a regeneraci** - podstata, působení a účinky jednotlivých typů fyzikálních procedur na lidský organismus.
- 10.) **Termoterapie** - termoterapie pozitivní, negativní, procedury termoterapie.
- 11.) **Hydroterapie** - procedury hydroterapie, účinek, indikace, relativní a absolutní kontraindikace.

12.)Fototerapie - světlo polarizované a nepolarizované - helioterapie - rozdělení fototypů.

13.)Elektroterapie - účinky elektrického proudu, BOZ při práci - rozdělení elektroterapie, základní druhy elektroléčebných procedur.

14.)Klimatoterapie a balneologie - klimatoterapie - léčivé vody - lázně - edukační programy – speleoterapie.

15.)Inhalační léčba - inhalace par, plynů, aerosolů, sprejů, účinky, indikace a kontraindikace.

16.) Mechanoterapie - ultrazvuk - vakuum-kompresivní terapie.

17.)Přístroje a zařízení používané k terapii - typy přístrojů a zařízení - bezpečnost práce, dodržování hygienických norem při práci s přístroji.

18.) Doplnkové metody - canisterapie - hipoterapie – arteterapie.

V Teplicích, září 2023

Zpracovala: Mgr. Stuchlá Michaela

Schválila : Dagmar Horáková
ředitelka školy