

# ADAPTOWANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DLA FIZJOTERAPEUTÓW

Redakcja naukowa

dr hab. n. k. f., prof. nadzw. NATALIA MORGULEC-ADAMOWICZ  
prof. dr hab. n. k. f. ANDRZEJ KOSMOL  
dr hab. n. k. f., prof. nadzw. BARTOSZ MOLIK

*PATRONAT MERYTORYCZNY*

---

***Komitet Rehabilitacji, Kultury Fizycznej  
i Integracji Społecznej PAN***



Wykaz skrótów .....	XIX
---------------------	-----

## I. TEORETYCZNE PODSTAWY ADAPTOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

<b>1. Korzenie koncepcji adaptowanej aktywności fizycznej – Natalia Morgulec-Adamowicz, Andrzej Kosmol .....</b>	<b>3</b>
1.1. Historia rozwoju adaptowanej aktywności fizycznej .....	3
<b>2. Podstawowe pojęcia w adaptowanej aktywności fizycznej – Andrzej Kosmol, Natalia Morgulec-Adamowicz, Bartosz Molik .....</b>	<b>15</b>
2.1. Sport niepełnosprawnych – rekreacja terapeutyczna .....	17
2.2. Aktywność fizyczna, adaptacja, adaptowana aktywność fizyczna (APA), wychowanie fizyczne adaptowane (APE) .....	19
<b>3. Teoria adaptacji – Natalia Morgulec-Adamowicz, Andrzej Kosmol .....</b>	<b>25</b>
<b>4. Ekologiczna analiza zadań (ETA) – Andrzej Kosmol, Natalia Morgulec-Adamowicz .....</b>	<b>32</b>
4.1. Założenia i podstawy teoretyczne .....	32
<b>5. Model funkcjonowania i niepełnosprawności ICF a adaptowana aktywność fizyczna – Bartosz Molik, Natalia Morgulec-Adamowicz, Andrzej Kosmol .....</b>	<b>41</b>
5.1. Podejście Systemowe Ekologicznie Modyfikowane – model SEMA .....	43
<b>6. Psychospołeczne aspekty adaptowanej aktywności fizycznej – Tomasz Tasiemski, Maciej Wilski .....</b>	<b>48</b>
6.1. Koncepcje i pojęcia związane z procesem inicjacji i uczestnictwa w adaptowanej aktywności fizycznej .....	49
6.2. Koncepcje i pojęcia związane z efektami uczestnictwa w adaptowanej aktywności fizycznej .....	54
<b>7. Alternatywne i wspomagające metody komunikacji – Jacek Jarosław Bleszyński .....</b>	<b>61</b>
7.1. Wprowadzenie – podstawowe pojęcia .....	61
7.2. Jak dobierać metodę do potrzeb użytkowników AAC? .....	63
7.3. Znaczenie AAC we wczesnej interwencji komunikacyjnej .....	65
7.4. Wybrane metody AAC .....	68
7.4.1. Język migowy .....	68

7.4.2.	Fonogesty .....	71
7.4.3.	System Makaton .....	72
7.4.4.	PCS, piktogramy .....	74
7.4.5.	System komunikacji symbolicznej Bliss .....	76
7.4.6.	Metoda ułatwionej komunikacji (FC) .....	78
7.5.	Nowe technologie w AAC .....	79
7.5.1.	Technologia wspomagająca (AT) .....	80
7.6.	Podsumowanie .....	82
<b>8.</b>	<b>Praktyka oparta na dowodach naukowych w adaptowanej aktywności fizycznej – Natalia Morgulec-Adamowicz, Andrzej Kosmol .....</b>	<b>86</b>
<b>9.</b>	<b>Specjalista adaptowanej aktywności fizycznej – Natalia Morgulec-Adamowicz, Bartosz Molik .....</b>	<b>95</b>
<b>II. GŁÓWNE OBSZARY ADAPTOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>		
<b>10.</b>	<b>Wychowanie fizyczne adaptowane (APE) – Barbara Woynarowska, Grzegorz Bednarczuk .....</b>	<b>103</b>
10.1.	Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) – Grzegorz Bednarczuk .....	105
10.2.	Wychowanie fizyczne dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) – Grzegorz Bednarczuk .....	109
10.3.	Zasady kwalifikacji lekarskiej uczniów z zaburzeniami i chorobami przewlekłymi do zajęć wychowania fizycznego – Barbara Woynarowska	111
10.3.1.	Cele systemu kwalifikacji lekarskiej do wychowania fizycznego w szkole	111
10.3.2.	Grupy na zajęciach wychowania fizycznego .....	112
10.4.	Organizacja pracy w wychowaniu fizycznym adaptowanym – Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny (IPET) – Grzegorz Bednarczuk .....	113
10.5.	Strategie nauczania w wychowaniu fizycznym adaptowanym – Grzegorz Bednarczuk .....	117
<b>11.</b>	<b>Rekreacja terapeutyczna – Bartosz Molik, Judit Lencse-Mucha .....</b>	<b>123</b>
11.1.	Cele i założenia rekreacji terapeutycznej (RT) .....	123
11.2.	Planowanie w rekreacji terapeutycznej .....	126
11.2.1.	Diagnoza .....	127
11.2.2.	Planowanie .....	128
11.2.3.	Zastosowanie, interwencja .....	129
11.2.4.	Ocena .....	129
11.3.	Strategie postępowania wykorzystywane w rekreacji terapeutycznej .....	129
<b>12.</b>	<b>Sport niepełnosprawnych – Bartosz Molik, Andrzej Kosmol .....</b>	<b>133</b>
12.1.	Ruchy sportowe niepełnosprawnych na świecie (paraolimpijski, olimpiady specjalne, sportu niesłyszących) .....	133
12.2.	Zasady kwalifikacji i klasyfikacji zawodników z niepełnosprawnością ...	139
12.3.	Ewaluacja w sporcie osób niepełnosprawnych – kontrola procesu treningowego (wskaźników biomedycznych, psychologicznych, sprawnościowych i technicznych) .....	141
12.4.	Strategie treningowe wykorzystywane w sporcie niepełnosprawnych (adaptacja przepisów, sprzętu, środowiska i instrukcji) .....	143

<b>13. Turystyka osób z niepełnosprawnością – Natalia Morgulec-Adamowicz, Anna Ogonowska-Słodownik</b> .....	148
13.1. Uwarunkowania prawne turystyki osób z niepełnosprawnością w Polsce .....	149
13.2. Cele i bariery podejmowania turystyki .....	150
13.3. Turystyka osób z niepełnosprawnością w Polsce .....	151
13.4. Strategie postępowania wykorzystywane w turystyce osób z niepełnosprawnością .....	151

### III. ADAPTOWANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DLA WYBRANYCH GRUP OSÓB ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI

<b>14. Osoby z chorobami układu krążenia – Kalina Maria Kaźmierska-Kowalewska</b> .....	159
14.1. Nadciśnienie tętnicze (NT) .....	159
14.1.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z NT .....	159
14.1.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z NT .....	160
14.2. Choroba tętnic obwodowych ( <i>peripheral arterial disease</i> , PAD) .....	162
14.2.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z PAD .....	162
14.2.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z PAD .....	162
14.3. Rozrusznik serca (RS) i wszczepialny kardiowerter-defibrylator ( <i>implanted cardioverter defibrillator</i> , ICD) .....	164
14.3.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z RS i ICD .....	164
14.3.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z RS i ICD .....	164
14.4. Ortotopowa transplantacja serca ( <i>orthotopic heart transplant</i> , OHT) .....	166
14.4.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób po OHT .....	166
14.4.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób po OHT .....	168
<b>15. Osoby z chorobami układu oddechowego – Izabela Rutkowska</b> .....	171
15.1. Astma .....	171
15.1.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z astmą .....	171
15.1.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z astmą .....	172
15.2. Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) .....	174
15.2.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z POChP .....	174
15.2.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z POChP .....	175
15.3. Mukowiscydoza ( <i>cystic fibrosis</i> , CF) .....	175
15.3.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z CF .....	175
15.3.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z CF .....	176
15.4. Transplantacja płuc .....	177
15.4.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną u osób po transplantacji płuc .....	177
15.4.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób po transplantacji płuc .....	177
<b>16. Osoby z chorobami nerwowo-mięśniowymi – Natalia Morgulec-Adamowicz, Anna Ogonowska-Słodownik</b> .....	181
16.1. Uszkodzenie rdzenia kręgowego (URK) .....	181
16.1.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z URK .....	181
16.1.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z URK .....	182
16.2. Stwardnienie rozsiane (SM) .....	183
16.2.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób ze stwardnieniem rozsianym .....	183
16.2.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób ze stwardnieniem rozsianym .....	183
16.3. Dystrofia mięśniowa (DM) .....	184

16.3.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z dystrofią mięśniową . .	184
16.3.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z dystrofią mięśniową	184
16.4.	Padaczka . . . . .	185
16.4.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z padaczką . . . . .	185
16.4.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z padaczką . . . . .	186
16.5.	Mózgowe porażenie dziecięce (MPD) . . . . .	186
16.5.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z mózgowym porażeniem dziecięcym . . . . .	186
16.5.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym . . . . .	187
16.6.	Choroba Parkinsona . . . . .	188
16.6.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z chorobą Parkinsona . .	188
16.6.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z chorobą Parkinsona	188
<b>17. Osoby z chorobami metabolicznymi, immunologicznymi i hematologicznymi</b>		
– <i>Jolanta Marszałek</i> . . . . . 193		
17.1.	Cukrzyca . . . . .	193
17.1.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z cukrzycą . . . . .	193
17.1.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą . . . . .	194
17.2.	Otyłość . . . . .	196
17.2.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z otyłością . . . . .	196
17.2.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z otyłością . . . . .	196
17.3.	Niedokrwistość . . . . .	197
17.3.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z niedokrwistością . . . .	197
17.3.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z niedokrwistością . .	198
17.4.	AIDS . . . . .	198
17.4.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z AIDS . . . . .	198
17.4.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z AIDS . . . . .	199
17.5.	Choroba nowotworowa . . . . .	200
17.5.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z chorobą nowotworową	200
17.5.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z chorobą nowotworową . . . . .	200
<b>18. Osoby z chorobami ortopedycznymi – <i>Kalina Maria Kaźmierska-Kowalewska, Jolanta Marszałek</i></b> . . . . . 204		
18.1.	Osteoporoza . . . . .	204
18.1.1.	Problemy i zalecenia związane z aktywnością fizyczną osób z osteoporozą	204
18.2.	Choroby reumatyczne . . . . .	206
18.2.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z chorobą reumatyczną	206
18.2.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z chorobą reumatyczną	207
18.3.	Amputacje kończyn dolnych . . . . .	209
18.3.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną u osób po amputacjach . . . . .	209
18.3.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób po amputacjach . . . . .	210
<b>19. Osoby z zaburzeniami poznawczymi, psychicznymi i sensorycznymi – <i>Anna Ogonowska-Słodownik, Izabela Rutkowska</i></b> . . . . . 213		
19.1.	Osoby z dysfunkcją wzroku . . . . .	213
19.1.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z dysfunkcją wzroku . .	213
19.1.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z dysfunkcją wzroku	214
19.2.	Osoby z dysfunkcją słuchu . . . . .	216
19.2.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z dysfunkcją słuchu . . .	216
19.2.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z dysfunkcją słuchu . .	216

19.3.	Choroba Alzheimera .....	218
19.3.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z chorobą Alzheimera ..	218
19.3.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z chorobą Alzheimera	219
19.4.	Niepełnosprawność intelektualna .....	220
19.4.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z niepełnosprawnością intelektualną .....	220
19.4.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną .....	220
19.5.	Rozwojowe zaburzenia koordynacji ( <i>developmental coordination disorder</i> , DCD) – dyspraksja, niezborność ruchów, dysharmonia rozwoju motorycznego .....	222
19.5.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną dzieci z DCD .....	222
19.5.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla dzieci z DCD .....	222
19.6.	Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi ( <i>attention deficit hyperactivity disorder</i> , ADHD) .....	223
19.6.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną dzieci z ADHD .....	223
19.6.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla dzieci z ADHD .....	224
<b>IV. PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK W ADAPTOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>		
<b>20.</b>	<b>Terapia w środowisku wodnym – <i>Anna Ogonowska-Słodownik</i></b> .....	231
<b>21.</b>	<b>Hipoterapia – <i>Natalia Morgulec-Adamowicz</i></b> .....	243
<b>22.</b>	<b>Program Treningu Aktywności Motorycznej (MATP) Olimpiad Specjalnych – <i>Waldemar Skowroński</i></b> .....	253
<b>23.</b>	<b>Nordic walking – <i>Izabela Rutkowska</i></b> .....	264
<b>24.</b>	<b>Snoczeleń – sale doświadczenia świata – <i>Natalia Morgulec-Adamowicz</i></b> .....	276
<b>25.</b>	<b>Transplant Games – <i>Anna Ogonowska-Słodownik</i></b> .....	281
<b>26.</b>	<b>Igrzyska Sportowe „Onko-Olimpiada” – <i>Waldemar Skowroński</i></b> .....	285
<b>27.</b>	<b>Program MOVE – szansa na mobilność przez edukację/doświadczenie – <i>Izabela Rutkowska</i></b> .....	290
<b>Skorowidz osobowy</b> .....		301
<b>Skorowidz rzeczowy</b> .....		302
<b>Aneks 1 – <i>Barbara Woynarowska</i></b> .....		307
<b>Aneks 2 – <i>Natalia Morgulec-Adamowicz, Bartosz Molik</i></b> .....		319
<b>Literatura</b> .....		325