

61

615

UNIVERSITATEA „VALAHIA” – TÂRGOVIȘTE  
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE

Catedra de Educație fizică  
Disciplina: KINETOTERAPIE

Lector univ. dr. DORU GALAN

**EDUCAȚIE PENTRU  
SĂNĂTATE  
ȘI PRIM AJUTOR**

**CURS UNIVERSITAR**

**RISOPRINT**  
Cluj-Napoca • 2017

Lector univ. dr. DORU GALAN

**EDUCAȚIE PENTRU  
SĂNĂTATE  
ȘI PRIM AJUTOR**

CURS UNIVERSITAR



Editura RISOPRINT  
Cluj-Napoca • 2017

discipline de combat, a implicării în activitatea sportivă, inclusiv de înaltă performanță, dar și în urma consultării unei bibliografii de specialitate ample.

În acest context, considerăm că demersul nostru în elaborarea acestui curs, constituie o altă modalitate prin care ne dorim ca absolvenții noștri să poată fi competitivi atât în sfera activităților sportive cât și în domeniul cotidian, oriunde și-ar desfășura activitatea: în țară sau pe oricare median de pe mapamond.

**Autorul**

**SUMAR**

<b>Cuvânt înainte</b> .....	3
<b>Curs nr. 1: Locul și importanței disciplinei în domeniul kinetoterapiei; Conceptul de sănătate: sănătate pentru sine și sănătate pentru societate (2 ore)</b> .....	11
1.1. Educația pentru sănătate și prim ajutor și locul ei în știința kinetoterapiei.....	11
1.2. Conceptul de sănătate și mișcarea .....	13
1.2.1. <i>Exercițiul fizic de-a lungul istoriei</i> .....	15
1.3. Sănătate pentru sine, sănătate pentru societate; călirea organismului .....	17
1.3.1. <i>Călirea cu ajutorul aerului</i> .....	18
1.3.2. <i>Călirea cu ajutorul soarelui</i> .....	20
1.3.4. <i>Călirea cu ajutorul apei</i> .....	21
<b>Cursul 2: Noțiuni fundamentale despre „exerciții pentru sănătate”; exerciții statice și dinamice (2 ore)</b> .....	22
2.1. Exercițiile pentru sănătate și rolul lor în corectarea deficiențelor fizice .....	22
2.1.1. <i>Complex de exerciții pentru educarea atitudinii corporale</i> .....	25
2.2. Exerciții statice și dinamice.....	27
2.2.1. <i>Exerciții fizice statice</i> .....	28
2.2.1.1. <i>Poziții în gimnastica medicală</i> .....	29
2.2.2. <i>Exerciții fizice dinamice</i> .....	33
2.2.2.1. <i>Mișcarea pasivă</i> .....	33
2.2.2.2. <i>Mișcarea activă</i> .....	34
<b>Cursul 3: Noțiuni fundamentale despre gimnastica medicală; exercițiile de gimnastică medicală și efectele lor asupra organismului (2 ore)</b> .....	35
3.1. Gimnastica medicală = Kinetoterapie.....	35
3.2. Exerciții bazate pe creșterea efortului fizic.....	36

3.2.1. Gravitația și rolul ei în cadrul gimnasticii.....	37
3.2.2. Lucrul muscular executat în afara segmentului de contractie.....	37
3.2.3. Exerciții cu autorezistență .....	38
3.2.4. Exercițiile cu obiecte .....	38
3.2.5. Exercițiile cu mingi medicinale.....	39
3.2.6. Exercițiile cu aparate de tracțiune.....	40
3.2.7. Exercițiile cu alte aparate specifice .....	40
3.3. Exerciții bazate pe scăderea efortului fizic .....	41
3.4. Mișcările pasive .....	43
<b>Cursul 4: Complexe de exerciții pentru menținerea sănătății, vitalității și tonicității musculare.....</b>	<b>44</b>
4.1. Cerințe pentru exercițiile „de sănătate”, vitalitate și tonicitate musculară .....	44
4.2. Exercițiile fizice și efectele lor asupra organismului .....	45
4.2.1. Exercițiile fizice cu efecte morfogenetice.....	45
4.2.2. Exercițiile fizice cu efecte fiziologice .....	46
4.2.3. Exercițiile fizice cu efecte educative .....	46
4.2.4. Exercițiile fizice cu efecte profilactice .....	47
4.2.5. Exercițiile fizice cu caracter terapeutic.....	48
<b>Cursul 5: Complexe de exerciții și influența lor asupra marilor aparate, sisteme și funcții ale organismului (4 ore).....</b>	<b>49</b>
5.1. Exercițiile de gimnastică pentru aparatul respirator.....	49
5.1.1. Exerciții libere de respirație.....	50
5.1.2. Exercițiile de respirație însoțite de mișcări pasive .....	51
5.1.3. Exercițiile de respirație însoțite de mișcări active.....	52
5.2. Exerciții pentru aparatul cardiovascular .....	53
5.2.1. Mișcările pasive cu efecte circulatorii.....	53
5.2.2. Contractiile și relaxările musculare locale.....	54
5.2.3. Mișcările active analitice.....	54
5.2.4. Mișcările de „gimnastică vasculară” .....	55
5.2.5. Masajul cu acțiune circulatorie .....	55

5.3. Exerciții de gimnastică pentru stimularea funcțională a aparatului digestiv .....	55
5.3.1. Exerciții pasive pentru abdomen și coapse.....	56
5.3.2. Exerciții active pentru abdomen.....	57
5.3.3. Exerciții pentru abdomen cu rezistență .....	58
5.4. Exerciții de gimnastică pentru stimularea funcțională a funcției de nutriție și eliminare .....	59
<b>Cursul 6: Performanța sportivă și refacerea după efort (4 ore) ..</b>	<b>60</b>
6.1. Rolul și importanța refacerii după efort.....	60
6.2. Refacerea activă după efort .....	61
6.2.1. Antrenamentul autogen.....	63
6.3. Refacerea pasivă după efort.....	64
6.3.1. Importanța somnului pentru refacere.....	64
6.3.2. Masajul și performanța sportivă .....	66
6.3.3. Sauna și performanța sportivă.....	67
<b>Cursul 7: Alimentația și performanța sportivă (4 ore).....</b>	<b>69</b>
7.1. Rolul alimentației în antrenamentul sportiv .....	69
7.2. Substanțele nutritive .....	70
7.2.1. Hidrații de carbon sau glucidele.....	71
7.2.2. Lipidele sau grăsimi.....	73
7.2.3. Proteinele.....	74
7.3. Mineralele .....	75
7.4. Vitaminele.....	78
7.4.1. Surse de vitamine.....	82
7.5. Apa.....	84
<b>Cursul 8: Identificarea și intervenția în cazul celor mai frecvente afecțiuni de traumatologie sportivă (4 ore) .....</b>	<b>86</b>
8.1. Evoluția sportivă și traumatologia sportivă .....	86
8.2. Contuziile.....	87
8.3. Plăgile.....	88
8.4. Crampele musculare .....	89
8.5. Contractura musculară .....	90
8.6. Leziunile musculare .....	91

8.7. Ruptura de tendon .....	92
8.8. Lombalgia prin suprasolicitare („spatele dureros”) .....	93
8.9. Epicondilita medială a humerusului („cotul dureros al jucătorilor de câmp”) .....	94
8.10. Traumatismele articulațiilor (luxația, entorsa) .....	94
8.11. Bursita .....	95
<b>LUCRĂRI DE SEMINAR .....</b>	<b>96</b>
<b>I. Igiena individuală; igiena la locul de muncă; igiena bazelor sportive și a echipamentelor adiacente (Lucrări practico-teoretice; studiu de caz / 2 ore) .....</b>	<b>96</b>
I.1. Igiena individuală .....	96
I.2. Igiena la locul de muncă .....	97
I.3. Igiena bazelor sportive și a echipamentelor adiacente .....	97
<b>II. Trusa de prim ajutor: conținut și mod de utilizare; Plăgile: definiție, mod de prevenire, intervenție; tipuri de pansamente. (Lucrări practico-teoretice; studiu de caz / 2 ore) .....</b>	<b>99</b>
II.1. Trusa medicală de prim ajutor .....	99
II.1.1. Necesitatea trusei de supraviețuire .....	100
II.2. Plăgile: definiție, mod de prevenire, intervenție; tipuri de pansamente .....	102
<b>III. Alimentația: rol în menținerea sănătății; alimentația în sport (substanțele nutritive, vitamine, apa) – vezi și Cursul 7 (Lucrări practico-teoretice; studiu de caz / 2 ore) .....</b>	<b>104</b>
III.1. Rolul alimentației cotidiene și alimentației la sportivi .....	104
<b>IV. Primul ajutor în entorse și /sau luxații: definiție, clasificare, semne clinice, intervenție (Lucrări practico-teoretice; studiu de caz / 4 ore) .....</b>	<b>108</b>
IV.1. Entorsele .....	108
IV.2. Luxațiile .....	109

<b>V. Primul ajutor în traumatismele coloanei vertebrale: prim ajutor simptomatologie, contraindicații; Traumatismele cranio-cerebrale: semne și simptome, primul ajutor .....</b>	<b>111</b>
V.1. Traumatismele coloanei vertebrale .....	111
V.2. Traumatismele cranio-cerebrale .....	112
V.2.1. Traumatismele cranio-cerebrale închise: comoția cerebrală .....	112
V.2.2. Traumatismele cranio-cerebrale închise: contuzia cerebrală .....	113
V.3. Traumatismele cranio-cerebrale deschise .....	114
<b>VI. Primul ajutor în hemoragii: definiție, simptomatologie, contraindicații .....</b>	<b>115</b>
<b>VII. Primul ajutor pentru o victimă aflată în stare de șoc; Primul ajutor în stopul respirator; reanimarea cardio-respiratorie (Lucrări practico-teoretice; studiu de caz / 2 ore) .....</b>	<b>119</b>
VII.1. Primul ajutor pentru o victimă aflată în stare de șoc .....	119
VII.2. Stopul respirator .....	120
VII.3. Reanimarea cardio-respiratorie .....	121
<b>VIII: Primul ajutor în Insolăție, Hipertermie și/sau Hipotermie; definiție, simptomatologie; (Lucrări practico-teoretice; studiu de caz / 2 ore) .....</b>	<b>124</b>
VIII.1. Insolăția .....	124
VIII.2. Hipertermia .....	125
VIII.3. Hipotermie .....	126
<b>IX. Primul ajutor în caz de înec: definiție, simptomatologie , prim ajutor (Lucrări practico-teoretice; studiu de caz / 2 ore) .....</b>	<b>128</b>
<b>X. Primul ajutor în caz de arsuri: definiție, tipuri, simptomatologie , prim ajutor; Primul ajutor în caz de electrocutare (Lucrări practico-teoretice; studiu de caz / 2 ore) .....</b>	<b>130</b>
X.1. Primul ajutor în caz de arsuri .....	130
X.2. Primul ajutor în caz de electrocutare .....	132
<b>Bibliografie .....</b>	<b>135</b>