
Obsah

ÚVOD	5
PÁTEŘ - JEJÍ SLOŽENÍ A FUNKCE	6
Složení páteře	6
Páteř jako funkční celek	12
Kloubní blokády	12
AUTOTERAPIE PÁTEŘE	15
Postup při autoterapii	16
Autoterapie čelistních a hlavových kloubů, krční páteře, přechodu krční a hrudní páteře a prvního žebra	25
Terapie akutních bolestí	25
Terapie chronických bolestí	27
Cviky na uvolnění, protažení a posílení svalů v oblasti hlavy a krku	29
Automobilizační cviky na krční páteř	36
Automobilizace přechodu krční a hrudní páteře a prvního žebra	40
Autoterapie hrudní páteře a žebor	41
Terapie akutních bolestí	42
Terapie chronických bolestí	42
Cviky na uvolnění, protažení a posílení svalů hrudníku	43
Automobilizační cviky na hrudní páteř	46
Automobilizace přechodu hrudní a bederní páteře	50
Autoterapie bederní páteře, křížové kosti a kostrče	51
Terapie akutních bolestí	51
Terapie chronických bolestí	51
Cviky na uvolnění, protažení a posílení svalů v bederní oblasti a pánvi	54
Automobilizace bederní páteře, bedrokřížokyčelního spojení a kostrče	58
Závěrečná relaxace	61
ZÁVĚR	62