

OBSAH

I. FUNKCE STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU

| | |
|---|----|
| 1 Základní terminologie | 8 |
| 2 Stabilita – stabilizace polohy | 10 |
| 3 Stabilizační systém páteře | 12 |
| 3.1 Význam svalové systematizace | 12 |
| 3.2 Svalový stabilizační systém v oblasti bederní páteře – lokální a globální stabilizátory | 12 |
| 3.2.1 Lokální stabilizátory bederní páteře | 13 |
| 3.2.2 Globální stabilizátory bederní páteře | 14 |
| 3.3 Hluboký stabilizační systém páteře | 15 |
| 3.3.1 Hluboký stabilizační systém páteře – charakteristika | 15 |
| 3.3.2 Hluboký stabilizační systém a fyziologické zapojení | 15 |
| 3.3.3 Hluboký stabilizační systém a dýchání | 17 |
| 3.3.4 Hluboký stabilizační systém a patologické zapojení | 18 |
| 4 Segmentální instabilita bederní páteře | 18 |
| 5 Důležité struktury HSSP | 20 |
| 5.1 Bránice | 20 |
| 5.2 Musculus transversus abdominis | 21 |
| 5.3 Svaly pánevního dna | 23 |
| 5.4 Musculus obliquus abdominis internus | 24 |
| 5.5 Musculi multifidi bederní páteře | 24 |

II. TESTOVÁNÍ STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU

| | |
|--|----|
| 1 Testy vycházející z „Australské školy“ | 28 |
| 1.1 Schopnost dosažení fyziologického zakřivení páteře | 29 |
| 1.2 Vyšetření funkce hlubokého stabilizačního systému pomocí stabilizeru | 29 |
| 1.3 Vyšetření funkce hlubokého stabilizačního systému » Test vtahování břišní stěny „abdominal drawing-in test“ vleže na zádech | 31 |
| 1.4 Vyšetření funkce hlubokého stabilizačního systému » Test vtahování břišní stěny „abdominal drawing-in test“ se zatížením dolní končetiny vleže na zádech | 32 |
| 1.5 Vyšetření funkce hlubokého stabilizačního systému » Test vtahování břišní stěny „abdominal drawing-in test“ vsedě s odlehčením dolní končetiny | 33 |
| 1.6 Vyšetření funkce hlubokého stabilizačního systému » Test bočního mostu | 34 |
| 1.7 Vyšetření funkce hlubokého stabilizačního systému » Test elevace horních končetin | 35 |
| 1.8 Vyšetření funkce hlubokého stabilizačního systému » Testování mm. multifidi bederní páteře vleže na břiše | 35 |

| | |
|---|----|
| 2 Testy vycházející z motorické ontogeneze | 37 |
| 2.1 Vyšetření dechového stereotypu | 37 |
| 2.2 Brániční test | 38 |
| 2.3 Test nitrobřišního tlaku | 38 |
| 3 Vyšetření segmentální instability bederní páteře | 39 |

III. TERAPIE STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU

| | |
|---|----|
| 1 Terapie stabilizační funkce osového orgánu | 45 |
| 2 Princip aktivace hlubokého stabilizačního systému a ovlivnění stabilizační funkce osového orgánu | 45 |
| 3 Přístupy v aktivaci stabilizačního systému | 47 |
| 3.1 Vědomá aktivace hlubokého stabilizačního systému vycházející z „Australské školy“ | 47 |
| 3.1.1 Návčik neutrální polohy pánve | 48 |
| 3.1.2 Izolovaná kontrakce bránice | 48 |
| 3.1.3 Izolovaná aktivace svalů pánevního dna | 49 |
| 3.1.4 Izolovaná kontrakce m. transversus abdominis | 50 |
| 3.1.5 Koaktivace svalů HSS a návčik dechu | 51 |
| 3.1.6 Postupné zvyšování nároků na stabilizaci | 51 |
| 3.2 Aktivace hlubokého stabilizačního systému v různých polohách pomocí stabilizeru | 52 |
| 3.3 Aktivace hlubokého stabilizačního systému pomocí metody PNF | 54 |
| 3.4 Aktivace hlubokého stabilizačního systému při cvičení na velkém míči | 56 |
| 3.5 Aktivace hlubokého stabilizačního systému pomocí metody R. Brunkow | 64 |