

Obsah

Úvod.....	9
Kapitola první: Co jsou spoušťové body a jak je ošetřit?.....	12
Kapitola druhá: Běžná poranění pohybového aparátu a jejich vliv na vznik spoušťových bodů.....	18
BOLEST V OBLASTI HLAVY A OBLIČEJE	24
M. sternocleidomastoideus	28
Posteriorní cervikální svaly.....	30
<i>M. semispinalis capitis</i>	
<i>M. semispinalis cervicis</i>	
M. splenius capitis	32
M. splenius cervicis	33
M. masseter (zevní sval žvýkací)	34
M. temporalis (sval spánkový).....	36
Mm. pterygoidei	38
<i>M. pterygoideus medialis (vnitřní sval křídlový)</i>	
<i>M. pterygoideus lateralis (zevní sval křídlový)</i>	
BOLEST V OBLASTI ŠÍJE A HORNÍCH PARTIÍ ZAD	40
M. trapezius (sval trapézový).....	44
M. levator scapulae (zdvíhač lopatky)	46
Posteriorní cervikální svaly.....	48
<i>M. semispinalis capitis</i>	
<i>M. semispinalis cervicis</i>	
M. splenius cervicis	50
Mm. rhomboidei (svaly rhombické).....	51
Mm. scaleni (šikmé svaly krční).....	53
BOLEST V OBLASTI RAMENE	56
M. infraspinatus (sval podhřebenový).....	60
M. teres minor (malý sval oblý).....	62
M. supraspinatus (sval nadhřebenový).....	64
M. subscapularis (sval podlopatkový)	66
M. pectoralis major (velký sval prsní)	68
M. pectoralis minor (malý sval prsní)	70
M. deltoideus (sval deltový)	72
M. biceps brachii (dvojhlavý sval pažní)	74
Mm. scaleni (šikmé svaly krční).....	76
M. latissimus dorsi a m. teres major (široký sval zádový a velký sval oblý)	78

BOLEST V OBLASTI LOKTE, PAŽE A RUKY	80
M. supraspinatus (sval nadhřebenový).....	84
M. triceps brachii (trojhlavý sval pažní).....	86
M. brachioradialis (sval vřetenní).....	88
M. brachialis (hluboký sval pažní).....	90
Extenzory (natahovače) ruky a prstů.....	92
Flexory (ohybače) ruky a prstů.....	94
M. subscapularis (sval podlopatkový).....	96
Mm. scaleni (šikmé svaly krční).....	98
BOLEST V OBLASTI TRUPU	100
M. erector spinae (paraspinální thorakolumbální svaly).....	104
<i>M. iliocostalis thoracis</i>	
<i>M. iliocostalis lumborum</i>	
<i>M. longissimus thoracis</i>	
M. iliopsoas (sval bedrokyčelní).....	106
Břišní svaly.....	108
<i>M. transversus abdominis (příčný sval břišní)</i>	
<i>M. obliquus externus abdominis (vnější šikmý sval břišní)</i>	
<i>M. obliquus internus abdominis (vnitřní šikmý sval břišní)</i>	
Břišní svaly.....	110
<i>M. rectus abdominis (přímý sval břišní)</i>	
M. serratus anterior (přední sval pilovitý).....	112
M. latissimus dorsi (široký sval zádový).....	114
BOLEST V OBLASTI BEDER, HÝŽDÍ, KYČLE A STEHNA	116
M. erector spinae (paraspinální thorakolumbální svaly).....	120
<i>M. iliocostalis thoracis</i>	
<i>M. iliocostalis lumborum</i>	
<i>M. longissimus thoracis</i>	
M. quadratus lumborum (čtyřhranný sval bederní).....	122
Mm. glutei (svaly hýždové).....	124
<i>M. gluteus maximus (velký sval hýždový)</i>	
Mm. glutei (svaly hýždové).....	126
<i>M. gluteus medius (střední sval hýždový)</i>	
<i>M. gluteus minimus (malý sval hýždový)</i>	
M. piriformis (sval hruškový).....	129
M. tensor fasciae latae (napínač stehenní povázky).....	131
Hamstringy.....	133
<i>M. biceps femoris (dvojhlavý sval stehenní)</i>	
<i>M. semitendinosus (sval pološlašitý)</i>	
<i>M. semimembranosus (sval poloblanitý)</i>	

BOLEST V OBLASTI TŘÍSLA A VNITŘNÍ STRANY STEHNA	136
Adduktory stehna.....	140
<i>M. adductor longus</i> (dlouhý přitahovač)	
<i>M. adductor brevis</i> (krátký přitahovač)	
<i>M. adductor magnus</i> (velký přitahovač)	
<i>M. pectineus</i> (sval hřebenový).....	142
<i>M. gracilis</i> (štíhlý sval stehenní).....	144
 BOLEST V OBLASTI STEHNA A KOLENA	 146
<i>M. iliopsoas</i> (sval bedrokyčelní).....	150
<i>M. quadriceps femoris</i> (čtyřhlavý sval stehenní).....	152
<i>M. vastus medialis</i> (vnitřní sval stehenní)	
<i>M. vastus lateralis</i> (boční široký sval stehenní)	
<i>M. vastus intermedius</i> (střední široký sval stehenní)	
<i>M. rectus femoris</i> (přímý sval stehenní)	
<i>M. sartorius</i> (dlouhý sval stehenní).....	155
<i>M. tensor fasciae latae</i> (napínač stehenní povázky).....	156
Hamstringy.....	158
<i>M. biceps femoris</i> (dvojhlavý sval stehenní)	
<i>M. semitendinosus</i> (sval pološlašitý)	
<i>M. semimembranosus</i> (sval poloblantý)	
<i>M. popliteus</i> (sval zákolenní).....	161
 BOLEST V OBLASTI BÉRCE, KOTNÍKU A CHODIDLA	 164
<i>M. gastrocnemius</i> (dvojhlavý sval lýtkový).....	168
<i>M. soleus</i> (hluboký sval lýtkový).....	170
<i>M. tibialis anterior</i> (přední sval holenní).....	172
<i>M. tibialis posterior</i> (zadní sval holenní).....	174
<i>Mm. peronei</i> (peroneální svaly).....	176
<i>M. peroneus longus</i>	
<i>M. peroneus brevis</i>	
<i>M. peroneus tertius</i>	
Dlouhé extenzory prstů.....	178
<i>M. extensor digitorum longus</i> (dlouhý natahovač prstů)	
<i>M. extensor hallucis longus</i> (dlouhý natahovač palce)	
Dlouhé flexory prstů.....	180
<i>M. flexor digitorum longus</i> (dlouhý ohybač prstů)	
<i>M. flexor hallucis longus</i> (dlouhý ohybač palce)	
 Závěr: Zásady prevence úrazu.....	 182
Příloha 1: Sdružené svaly.....	190
Příloha 2: Užitečné pomůcky k ošetření spoušťových bodů.....	191
 Grafický rejstřík vzorců přenesené bolesti.....	 192
Rejstřík symptomů.....	201