

Obsah

Úvod	9
Úvod pro rehabilitační pracovníky	11
1/ Bolesti hlavy (závratě, hučení v uších)	14
Cvik 1	14
Cvik 2	16
Cvik 3	17
Doplňkové cviky	18
2/ Bolesti krční páteře	19
Cvik 1	19
Cvik 2	21
Cvik 3	22
3/ Bolesti hrudní páteře	23
Cvik 1 – tzv. kočičí hřbet	23
Cvik 2	25
Cvik 3 – tzv. prodýchání hrbu	26
Doplňkové cviky	27
4/ Bolesti bederní páteře	30
Cvik 1	30
Cvik 2	31
Cvik 3 – posílení břišního svalstva	32
Doplňkové cviky	36
5/ Bolesti kostrče	39
Cvik 1 – cvičení pánevního dna	39
Cvik 2 – bolesti sedacích hrbolů	41

6/ Bolesti třísla	43
Cvik 1	43
Cvik 2	44
Cvik 3	45
Doplňkové cviky	46
7/ Bolesti kyčle	48
Cvik 1	48
Cvik 2	50
Doplňkové cviky	51
8/ Bolesti kolena	53
Cvik 1	53
Cvik 2	54
Cvik 3	55
Doplňkový cvik	56
9/ Bolesti nohy od kolena dolů	57
Cvik 1	57
Cvik 2	59
Doplňkový cvik	60
10/ Bolesti pat, plosek nohou, patní ostruha	61
Podpora nožní klenby	61
Uvolnění plosek	61
Uvolnění lýtka	61
Rehabilitace	62
11/ Bolesti ramena – akutní stálé bolesti	63
Cvik 1	63
Cvik 2	65
12/ Bolesti ramena – chronické bolesti	66
Cvik 1	66
Cvik 2	68
Cvik 3	69
Cvik 4	70
Doplňkové cviky	74
13/ Bolesti ramena – zátěžové a pozátěžové bolesti	76

14/ Bolesti lokte, zápěstí, ruky	77
Cvik 1	77
Cvik 2	79
Cvik 3	81
Doplňkové cviky	82
15/ Pozdrav slunci	84
16/ Ergonomie – stručné základy	91
Práce s počítačem	91
Práce v předklonu	91
Zvedání břemen	92
Pohyb, práce a sport obecně	92
Spánek	93
17/ Nevhodné cviky při bolestech v zádech	94
Závěr	95