



▼ <b>Úvod</b> .....	<b>7</b>
▼ <b>Slovníček pojmů</b> .....	<b>8</b>
▼ <b>Příčiny vzniku úrazů</b> .....	<b>10</b>
▼ <b>Úrazy hlavy a krční páteře</b> .....	<b>12</b>
▼ <b>Úrazy horní končetiny</b> .....	<b>17</b>
Ruka .....	17
Zápěstní kloub .....	22
Předloktí .....	24
Loket .....	27
Oblast paže .....	30
Oblast ramenního kloubu .....	32
▼ <b>Úrazy dolní končetiny</b> .....	<b>37</b>
Oblast nohy .....	37
Hlezenní kloub .....	40
Achillova šlacha .....	42
Bérec .....	44
Kost holenní .....	47
Kolenní kloub .....	48
Oblast stehna .....	56
▼ <b>Taping – prevence úrazů</b> .....	<b>61</b>
Horní končetina .....	62
Dolní končetina .....	67
▼ <b>Únava – nejvýznamnější faktor vzniku úrazu</b> .....	<b>75</b>
▼ <b>Regenerace ve sportu</b> .....	<b>77</b>
Typy regenerace .....	78



▶ <b>Základy rehabilitace po úrazech končetin</b> .....	<b>80</b>
Rehabilitace prstů ruky .....	80
Rehabilitace zápěstí .....	83
Rehabilitace loketního kloubu .....	87
Rehabilitace ramenního kloubu .....	91
Rehabilitace po úrazech kolena .....	94
Rehabilitace hlezenního kloubu .....	98
▶ <b>Literatura</b> .....	<b>103</b>