

Obsah

Úvod.....	7
O chorobě, nemoci, diagnóze a léčitelích	11
O bolestech zad	13
Diferenciální diagnostika bolestí zad	15
Bezprostřední příčiny vzniku bolestí zad	18
Bolesti zad a rituální léčba.....	19
Rituální farmakoterapie	23
Diagnostické zobrazovací metody	26
Bolesti zad a fyzikální terapie.....	28
Metody reflexní a manuální.....	31
Klid na lůžku nebo přiměřená pohybová aktivita?	34
Zádové podpory, pásy a bandáže.....	35
Chirurgie bolestí zad.....	37
Bolesti zad jako životní realita.....	38

Část speciální – pohybové programy.....41

Nejúčinnější prevencí bolestí zad je pohyb.....41

Postizometrická relaxace (PIR).....45

I. PROTAHOVÁNÍ VYBRANÝCH SVALOVÝCH SKUPIN.....47

Protahování zádových svalů

BEDERNÍ A HRUDNÍ PÁTEŘ

Cvičení na gymnastikballu.....60

KRČNÍ PÁTEŘ

Spinální cviky.....67

Protahování prsního svalstva.....70

Protahování flexorů (ohýbačů) kyčelního kloubu.....74

Protahování kolenních flexorů (ohýbačů, hamstringů)

Protahování trojhlavého svalu lýtkového.....83

II. POSILOVÁNÍ VYBRANÝCH SVALOVÝCH SKUPIN86

Posilování zádového svalstva

Cviky s odporovou gumou

(terrabandem, dynabandem aj.).....94

Cviky na gymnastikballu	98
Posilování prsního svalstva	103
Posilování břišního svalstva.....	107
Posilování s odporovou gumou	112
Posilování na gymnastikballu	113
Posilování hýžděového svalstva	114
Cvičební sestava Ludmily Mojžíšové	120
Sedavé zaměstnání a pohybový aparát	129
Prevence vzniku křečových žil	141
Cvičení pro prevenci a léčbu ploché nohy	141
Dětská jóga	147
Osteoporóza	160
Dietoterapie.....	161
Pohybová terapie	163
Závěr	165
Použitá literatura	167