

# Obsah

O této knize 9

**Zdravá ploténka a páteř 12**

Jak je vybudována lidská páteř 12

Svalstvo zad jako podpůrný korzet 15

Mícha a nervy chráněné páteří 17

Meziobratlová ploténka jako tlumič 19

Způsob fungování (biomechanika) páteře a ploténky 21

**Onemocnění plotének 29**

Změny plotének s dočasnými obtížemi nebo bez nich 29

– Opotřebenění (degenerace) plotének 29

– Posunutí ploténky 31

– Když bolest zmizí sama od sebe 32

Bolesti v kříži a v nohách při chorobných

změnách plotének 34

Výhřez meziobratlové ploténky v oblasti bederní páteře 37

– Možné příčiny vyhřeznutí meziobratlové ploténky 40

– Zjištění (diagnóza) výhřezu meziobratlové ploténky 41

Bolesti v kříži z jiných příčin 45

Stenóza páteřního kanálu 47

Páteř a psychika 50

**Léčba nemocí plotének 52**

Konzervativní (= neoperační) léčba 52

– Všeobecná opatření 52

- Lékařské ošetření 53
- Fyzikální léčba 55
- Léčebný tělocvik 57
- Perkutánní lumbální diskektomie (nukleotomie) 57
- Operační léčba 62
  - Kdy se operuje? (Indikace) 62
  - Kdy se nesmí operovat? (Kontraindikace) 64
  - Poučení před operací: o čem je nutné informovat? 65
  - Co se dělá při operaci? 67
  - Rizika a komplikace při operaci 70
  - Co se děje bezprostředně po operaci? 72
  - Mobilizace po operaci 72
  - Operace byla úspěšná: jak to bude dál? 73
  - Chování po operaci 74
  - Výsledky operační léčby 75
  - Bolesti po operaci 76
  - Léčba selhala – co teď? 78

#### **Aktivity všedního dne 80**

- Vědět, jak předcházet, a jednat podle toho! 80
- Běžné úkony 82
- Práce v kanceláři 94
- Motorizace 95
- Volný čas a sport 96
- Posilování a fitness 97

<b>Zásobník cvičení</b>	99
Všeobecné pokyny (typy)	101
Konzervativní fáze léčby	102
– Cviky při akutní fázi	102
– Cviky při rané rehabilitační fázi	108
– Cviky při pokročilé rehabilitační fázi	112
Pooperační fáze léčby	124
– Vstávání přes bok	124
– Vstávání přes břicho	126
– Uléhání přes břicho	128
Cviky při akutní fázi	130
Cviky při rané rehabilitační fázi	138
Cviky při pokročilé rehabilitační fázi	142
Doplňková cvičení	142
<b>Doslov</b>	145
<b>Poděkování</b>	146
<b>Slovníček cizích slov</b>	147
<b>Věcný rejstřík</b>	151