

14 Obsah

1. Jak na to ? 5

1. 1. Primární prevence 7
1. 2. Sekundární prevence 7
1. 3. Terciární prevence 7
1. 4. Formy školy páteře 7
1. 5. Indikace školy páteře 8
1. 6. Kontraindikace školy páteře 8
1. 7. Navrhovaný obsah sezení 9
1. 8. Doporučená struktura hodiny 9

2. Přípravná hodina 10

2. 1. Anatomie, fyziologie, koncept 11
 2. 1. 1. Nervová soustava 11
 2. 1. 2. Svalová soustava 12
 2. 1. 3. Opora pohybového aparátu 14
2. 2. Patofyziologie 17
 2. 2. 1. Normální postoj 19
 2. 2. 2. Nesprávný postoj 19
 2. 2. 3. Postupnost změn 20
 2. 2. 4. Vliv psychiky na bolest 21
2. 3. Základy školy páteře 23
 2. 3. 1. Léčba bolestivého stavu 23
 2. 3. 2. Metodika pohybového programu 28
 2. 3. 2. 1. Uvolnění a posílení svalů 28
 2. 3. 2. 2. Úprava svalové disbalance 34

3. První hodina - ležení 40

3. 1. Zvedání 40
 3. 1. 1. Ležení, vstávání 41
 3. 1. 1. 1. Vstávání z postele 42
 3. 1. 1. 2. Uléhání 42
 3. 1. 1. 3. Ležení 42
 3. 1. 1. 4. Oblékání, obouvání 44
 3. 1. 1. 5. Čištění zubů 45
 3. 1. 1. 6. Koupání 46

4. Druhá hodina - sezení v domácnosti 48

4. 1. Sezení na židli 49
4. 2. Sezení v křesle 50

5. Třetí hodina - vstávání, kuchyň 51

5. 1. Vstávání ze židle 52
5. 2. Žehlení 52
5. 3. Zametání 52
5. 4. Kuchyň 54

6. Čtvrtá hodina - zvedání 55

6. 1. Zvedání v denním životě 57
6. 2. Dítě v rodině 58

7. Pátá hodina - hobby 59

7. 1. Hobby kolem domu 60
7. 2. Řízení auta 62
7. 3. Opravování auta 62
7. 4. Nastupování, vystupování 63

8. Šestá hodina - práce 64

8. 1. Práce vsedě 65
8. 2. Práce vestoje 68

9. Sedmá hodina - práce s břemenem 67

9. 1. Zvedání mince 69
9. 2. Vyvážené zvedání 69
9. 3. Zvedání za pomoci kolena 69
9. 4. Zvedání obkročmo 70
9. 5. Zvedání za pomoci páky 71
9. 6. Diagonální zvedání 72
9. 7. Zvedání dlouhých předmětů 73
9. 8. Nošení 74

10. Osmá hodina - cvičení 76

10. 1. Automobilizace Th - L 77
10. 2. Automobilizace SI 77
10. 3. Mobilizační cvičení 78
10. 4. Uvolňovací cvičení 79
10. 5. Posilovací cvičení 79
10. 6. Balanční výcvik 79

11. Devátá hodina - sport 80

11. 1. Plavání 81
11. 2. Bicyklování 82
11. 3. Jízda na koni 82
11. 4. Lyžování 84
11. 6. Využití hmatu v rodině 84
11. 7. Pohlavní život 85

12. Desátá hodina - pomůcky 86

12. 1. Opasek 87
12. 2. Vložka a podpatěnka 87
12. 3. Trampolína 88
12. 4. Nestabilní plošiny 88
12. 5. Štěrky 89
12. 6. Masážní polštář 89
12. 7. Lyžování na suchu 89
12. 9. Úsečový polštář 90
12. 9. Polštář na sezení 91
12. 10. Klín na sezení 91
12. 11. Bederní opěrka 92
12. 12. Klekačka 92
12. 13. Gumové posilovače 92

14. Obsah 93

15. Literatura 94