

# Obsah

Úvod .....	6
1. Bolesti páteře .....	7
Ergonomie pracovního místa .....	10
2. Nemoci z přetížení v oblasti ruky a zápěstí .....	14
De Quervainova choroba .....	14
Syndrom karpálního kanálu .....	17
Zánět šlachových pochev extenzorů (natahovačů) ruky a zápěstí .....	22
Syndrom Guyonova kanálu .....	25
3. Tenisový loket .....	26
4. Přetížení v oblasti ramene .....	28
5. Kompenzační cvičení v kanceláři .....	29
6. Ergonomické doplňky pro práci s počítačem .....	32