

# Obsah

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>Poděkování</b> .....                               | III |
| <b>O autorech</b> .....                               | IV  |
| <b>Knihy napsané Robinem McKenzie</b> .....           | VI  |
| <b>Kapitola 1: Úvod</b> .....                         | 1   |
| Problematika ramene .....                             | 1   |
| Jsou informace v této knize pro mě vhodné?.....       | 9   |
| Určení vašeho problému (diagnostika).....             | 12  |
| Kdo může provádět autoterapii?.....                   | 19  |
| <b>Kapitola 2: Oblast ramene a krční páteře</b> ..... | 21  |
| Problémy ramene.....                                  | 21  |
| Funkce ramenního pletence .....                       | 25  |
| Mechanická bolest .....                               | 26  |
| Mechanická bolest ramene.....                         | 29  |
| Poranění tkáně .....                                  | 30  |
| <b>Kapitola 3: Časté příčiny bolesti ramene</b> ..... | 31  |
| Důsledky špatného držení těla .....                   | 33  |
| Přetížení při držení těla .....                       | 39  |
| Faktory prostředí .....                               | 44  |

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Jak zvládnout udržovanou nebo opakovanou polohu se zvednutými pažemi.. | 47        |
| Práce v nevhodných pozicích nebo zúžených prostorech .....             | 49        |
| Jak upravit dlouhodobý sed nebo stoj .....                             | 50        |
| Jak si upravit leh a spánek .....                                      | 53        |
| „Zmrzlé“ rameno .....                                                  | 55        |
| <b>Kapitola 4: Pochopení McKenzie metody .....</b>                     | <b>57</b> |
| Cíl cvičení .....                                                      | 57        |
| Účinky na intenzitu bolesti a její lokalitu (místo) .....              | 58        |
| Intenzita bolesti .....                                                | 59        |
| Začátek cvičebního programu.....                                       | 61        |
| <b>Kapitola 5: Cvičební program .....</b>                              | <b>63</b> |
| Shrnutí .....                                                          | 63        |
| Cvik 1: Vyvěšování ramene („kyvadlo“)..                                | 65        |
| Cvik 2: Zapažení vstoje .....                                          | 67        |
| Cvik 3: Vnitřní rotace ramene vstoje .....                             | 71        |
| Cvik 4: Vzápažení vleže.....                                           | 75        |
| Cvik 5: Vzápažení vstoje .....                                         | 77        |
| Cvik 6: Posilování ramene – izometrická abdukce vstoje .....           | 79        |

## Kapitola 1: Úvod

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>Kapitola 6: Kdy použít toto cvičení</b> ..... | 81 |
| Když máte značné bolesti .....                   | 81 |
| Když pomine akutní nebo výrazná bolest .....     | 83 |
| Zahájení procesu obnovy funkce.....              | 85 |
| Žádná odpověď nebo přínos ze cvičení .....       | 90 |
| Když nemáte žádnou bolest nebo ztuhlost.....     | 91 |
| Zmrzlé rameno .....                              | 93 |
| Recidiva .....                                   | 94 |

O 30% lidí bolesti přetrvávají i po roce od vzniku problému. Americká akademie ortopedů uvádí, že během jednoho roku vyhledá v USA lékařskou pomoc z důvodu bolesti ramene více než 4 milióny lidí, z toho 1,5 miliónu jedinců navštíví ortopedy.

Problémy ramene jsou často popisovány různými způsoby jako např. tendinitida – zánět šlach, natažení nebo natržení rotátorové manžety, impingement syndrom, zmrzlé rameno, zánět kloubního pouzdra anebo artritida. Z důvodu složitosti ramene samotného a jeho blízkému propojení s krční páteří mají často sami zdravotníci problémy určit zdroj bolesti. Vyšetření rentgenem, ultrazvukem nebo magnetickou rezonancí nám v mnoha případech nedá přesný obraz místa po-

škození  
dí, že během  
v hleda  
kou pomu  
stí ramena  
více než 4 milióny lidí,  
z toho 1,5 miliónu jedinců  
navštíví ortopedy.