

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Předmluva | 7 |
| 1 Úvod do teoretické části | 9 |
| Bolestí zad jako civilizační choroba | 9 |
| Anatomie zad | 9 |
| Páteř | 9 |
| Zádové svaly | 11 |
| 2 Příčiny bolestí zad | 13 |
| Funkční poruchy hybného systému | 15 |
| Hluboký stabilizační systém páteře | 20 |
| 3 Základy autodiagnostiky | 23 |
| 4 Terapie bolestí zad | 25 |
| Komplexní terapie bolestí zad | 25 |
| Farmakoterapie bolestí zad | 26 |
| Prevence vzniku bolestí zad | 26 |
| Pohybová aktivita v prevenci a terapii bolestí zad | 28 |
| Sportovní aktivity při bolestech zad | 28 |
| Pilates | 30 |
| 5 Cvičení proti bolestem zad | 33 |
| Koncepce cvičení proti bolestem zad | 33 |
| Uvolňovací a protahovací cvičení (strečink) | 38 |
| Strečink a uvolnění svalů beder | 39 |
| Protahovací cviky na bederní oblast | 40 |
| Uvolňovací cviky na bederní oblast | 50 |
| Strečink a uvolnění svalů šíje | 52 |
| Strečink a uvolnění svalů obličeje | 57 |
| Cviky zaměřené na aktivaci hlubokých flexorů krku | 60 |
| Cviky zaměřené na rotátory páteře | 61 |
| Protahování flexorů kyčelního kloubu | 67 |
| Posilování břišních svalů | 69 |
| Test síly břišních svalů | 76 |
| Cviky zaměřené na spodní část břišních svalů | 78 |
| Posilování břišních svalů ve výdržích | 83 |
| Posílení hýžďového svalstva | 85 |
| Protahování prsních svalů a uvolnění hrudní páteře | 90 |
| Protahování svalů v okolí lopatky | 93 |
| Posilování svalů zad | 95 |
| Strečink a uvolnění svalů dolních končetin | 99 |
| Protahovací cviky na svaly na zadní straně stehna | 99 |

| | |
|--|------------|
| Protahovací cviky na svaly na vnitřní straně stehna | 102 |
| Protahovací cviky na lýtkové svaly | 105 |
| Uvolnění svalů dlaně a plosky nohy | 106 |
| Cvičení zaměřená na nácvik stability – balanční cvičení | 106 |
| 6 Dechová cvičení | 111 |
| 7 Relaxační techniky | 115 |
| Základní relaxační polohy | 115 |
| Leh na zádech – základní varianta | 116 |
| Leh na zádech s využitím pomůcek | 116 |
| Leh na zádech s oporou dolních končetin o stěnu | 117 |
| Leh na boku s pokrčením jedné horní a dolní končetiny | 117 |
| Leh na břicho | 118 |
| Leh na břicho s pokrčením jedné dolní končetiny | 118 |
| Relaxace v sedu: poloha „spícího vozky“ | 119 |
| Relaxace v sedu: poloha „spícího vozky“ s opřením čela o opěradlo židle | 119 |
| Relaxace v sedu: poloha „mexického povaleče“ | 120 |
| Relaxační polohy s využitím míče | 120 |
| Nácvik relaxace po předchozím napětí | 121 |
| Jacobsonova progresivní svalová relaxace | 122 |
| Schultzův autogenní trénink | 125 |
| 8 Další možné metody a techniky v prevenci a terapii bolestí zad | 131 |
| Alexandrova technika | 131 |
| Hlavní koncept Alexandrovovy techniky | 131 |
| Důležité pojmy Alexandrovovy techniky | 132 |
| Účinky Alexandrovovy techniky a způsob jejího využití | 134 |
| Seznam bibliografických citací | 137 |