

Obsah

Předmluva	7
Úvod	8
PŘÍČINY VZNIKU ÚRAZŮ	9
ÚRAZY HLAVY A KRČNÍ PÁTEŘE.	11
ÚRAZY HORNÍ KONČETINY.	17
Ruka	17
Zápěstní kloub	23
Předloktí	27
Loket	30
Paže.	35
Ramenní kloub	37
ÚRAZY DOLNÍ KONČETINY	43
Oblast nohy.	43
Hlezenní kloub	46
Achillova šlacha.	49
Bérec	51
Kost holenní	56
Kolenní kloub.	56
Stehno	66
ZLOMENINY V DĚTSKÉM VĚKU	71
STATICKÝ TAPING	76
Horní končetina.	78
Dolní končetina	87
KINESIOTAPING.	98
Oblast páteře	101
Horní končetina.	103
Dolní končetina	107

ÚNAVA A REGENERACE	110
ZÁKLADY REHABILITACE PO ÚRAZECH KONČETIN	114
Rehabilitace prstů ruky	114
Rehabilitace zápěstí	118
Rehabilitace loketního kloubu	122
Rehabilitace ramenního kloubu	128
Rehabilitace po úrazech kolena	133
Rehabilitace hlezenního kloubu	140
ABY VÁS ZÁDA NEBOLELA, SPORTOVCI	145
Cviky při bolestech krční páteře	147
Cviky při bolestech bederní páteře s overballem	152
Cviky při bolestech bederní páteře s fyzioballem	154
Cvičení při bolestech bederní páteře bez pomůcek	162
Slovníček pojmů	172
Summary	173
Literatura	174