

OBSAH

Poděkování.....	III
O autorovi.....	IV
Publikace od Robina McKenzie	VI
Úvod: Náhodný objev.....	XI
1. kapitola: Dolní část zad nebo bederní páteř.....	1
Mýty o akutní bolesti zad.....	6
2. kapitola: Pochopení páteře.....	15
Páteř.....	15
Funkce lumbální páteře.....	17
Přirozené držení těla.....	18
Mechanická bolest.....	19
Mechanická bolest v dolní části zad	21
Kde cítíme bolest?	27
Autoterapie.....	28
Kdo může provádět autoterapii ?.....	28
Diagnostika problému	29
3. kapitola: Časté příčiny bolesti dolní části zad.....	33
Následky špatného držení těla.....	33
Sezení.....	36
Dlouhodobé sezení.....	37
Správné dlouhodobé sezení.....	38

Korekce držení těla vsedě.....	38
Jak vytvořit lordózu.....	39
Udržení lordózy.....	40
Bederní váleček.....	41
Pravidelné přerušování dlouhodobého sezení.....	44
Stání.....	45
Dlouhodobé stání.....	46
Korekce postoje.....	46
Práce v polohách v předklonu.....	47
Zvedání břemene.....	48
Správná technika zvedání.....	51
Kašlání a kýčání.....	52
Relaxace po namáhavé činnosti.....	52
Leh a odpočinek.....	53
Korekce povrchu.....	54
4. kapitola: Porozumění McKenzie metodě.....	57
Cíle cvičení.....	57
Intenzita bolesti a přesun bolesti.....	59
Centralizace.....	61
Obecná pravidla a opatření, zda-li cvičíme správně.....	65
5. kapitola: Cvičební program.....	67
Cvik 1 – leh na břiše.....	67

Cvik 2 – leh na břiše v extenzi.....	69
Cvik 3 – extenze vleže.....	71
Cvik 4 – extenze vstoje.....	75
Cvik 5 – flexe vleže.....	77
Cvik 6 – flexe vsedě.....	79
Cvik 7 – flexe vstoje.....	81
Kdy provádět cvičení.....	82
Když máte silné bolesti.....	82
Kdy zahájit cvičení.....	83
Když ustoupí akutní bolest.....	85
Jak předejít recidivám bolesti dolní části zad.....	88
Žádná reakce nebo přínos.....	89
Lateroposun v rámu dveří.....	95
Lateroposun u stěny.....	96
Recidiva.....	98

6. kapitola: Pokyny pro osoby s akutní bolestí dolní části zad99

7. kapitola: Zvláštní situace.....	101
Léčba pomocí „repex“.....	101
Bolesti v dolní části zad při těhotenství.....	103
Bolesti v dolní části zad u atletů.....	106
Bolesti v dolní části zad u lidí pokročilejšího věku.....	111

Osteoporóza.....	113
8. kapitola: Běžná léčiva a řešení.....	115
Léky k utišení bolesti.....	115
Klid na lůžku.....	115
Akupunktura.....	116
9.kapitola: První pomoc při léčbě bolestí zad	117
Literatura/odkazy.....	118
Životní příběhy.....	120
Mezinárodní McKenzie Institut.....	123
Distributoři s licenci.....	124

Pokud po vyzkoušení metod popsanych v této knize nenastane dostatečné zmírnění vašeho problému, konzultujte váš stav s odborníkem (viz str. 123). Najdete zde certifikované nebo diplomované terapeuty Mezinárodním McKenzie Institutem, pouze oni jsou kvalifikovaní k používání McKenzie metody Mechanické Diagnostiky a Terapie.