

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>7</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>9</b>
<b>KAPITOLA 1</b>	<b>10</b>
Zvláštnosti bolesti pohybového aparátu	11
Čím si nejvíc škodíme	13
Léčba poruch pohybového aparátu	14
Konzervativní léčba poruch pohybového aparátu	14
Operační léčba poruch pohybového aparátu	16
Kdy je operace nutná	16
Shrnutí 1. kapitoly	17
<b>KAPITOLA 2</b>	<b>18</b>
Kosti	18
Kloub	19
Svaly	20
Další tajemné struktury	21
Pohyb v koleni	21
Shrnutí 2. kapitoly	23
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	<b>25</b>
<b>KAPITOLA 3</b>	<b>26</b>
Berle – jak a proč je používat	26
Algoritmus chůze o berlích	27
Další varianty chůze s berlemi	29
Nastavení zátěže na třetinu nebo polovinu hmotnosti	30
Kompenzace přetížení vznikající chůzí o berlích	31
Příprava na chůzi s berlemi	31
Shrnutí 3. kapitoly	34
<b>KAPITOLA 4</b>	<b>35</b>
Přetížení kolene	35
Kontrola otoku	36
Shrnutí 4. kapitoly	38
<b>KAPITOLA 5</b>	<b>39</b>
Jizva a jak na ni	39
Další měkké techniky k ošetření kolene	45
Shrnutí 5. kapitoly	46

<b>JEDNOTLIVÉ DIAGNÓZY A MOŽNOSTI JEJICH LÉČBY</b>	<b>47</b>
<b>KAPITOLA 6</b>	<b>49</b>
Artróza kolene	
Příprava na operaci	49
Předoperační plán cvičení	50
Předoperační plán cvičení – shrnutí	61
<b>KAPITOLA 7</b>	<b>64</b>
Výměna kloubu (aloplastika kolene)	64
Pooperační rehabilitace	65
Pooperační plán cvičení	66
Pooperační plán cvičení – shrnutí	79
<b>KAPITOLA 8</b>	<b>84</b>
Poranění předního zkříženého vazů a poranění menisků	84
Obecná doporučení po plastice vazů a operaci menisků	87
Předoperační (pourazový) plán cvičení	88
Předoperační (pourazový) plán cvičení – shrnutí	98
<b>KAPITOLA 9</b>	<b>101</b>
Poranění vazů a menisků	101
Operace	102
Tréninkový plán po operaci vazů nebo menisku	105
Pooperační plán cvičení	105
Pooperační plán cvičení – shrnutí	118
<b>KAPITOLA 10</b>	<b>123</b>
Propriocepční trénink – aktivace chodidel	123
<b>BONUS PRO MILOVNÍKY CVIČENÍ</b>	<b>136</b>
Protážení s rolerem	137
Posilování s vahou vlastního těla	139
Cvičení s pružnou gumou	141
Cviky s činkou	142
Aktivace vnitřní hlavy čtyřhlavého svalu stehenního	144
Nácvik řízeného výpadu	146
Dynamické cvičení hamstringů – tzv. Pawback	147
Ideomotorika a její trénink	147
Cvičení zaměřené na vnímání pozice těla (kinestezie) a dalších vjemů	148
<b>ZÁVĚR</b>	<b>151</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA</b>	<b>152</b>