

Obsah

| | |
|--|------------|
| Seznam zkratk | VII |
| Život s „bechtěrevem“ | IX |
| Předmluva | X |
| Úvod | XII |
| 1 Historie ankylozující spondylitidy | 1 |
| 2 Spondyloartritidy | 3 |
| 3 Axiální spondyloartritida/ankylozující spondylitida | 7 |
| 3.1 Příčiny vzniku | 8 |
| 3.2 Výskyt a průběh | 9 |
| 3.3 Klinický obraz | 10 |
| 3.4 Diagnostika | 16 |
| 3.4.1 Klinické vyšetření | 16 |
| 3.4.2 Zobrazovací metody | 18 |
| 3.4.3 Laboratorní testy | 20 |
| 3.4.4 Stanovení stadia a formy ankylozující spondylitidy | 22 |
| 4 Invalidní důchod | 29 |
| 5 Aspekty v životě nemocných s ankylozující spondylitidou | 35 |
| 5.1 Mužská plodnost | 35 |
| 5.2 Těhotenství a porod | 36 |
| 5.3 Dospívání a ankylozující spondylitida | 38 |
| 6 Současné léčebné možnosti ankylozující spondylitidy | 41 |
| 6.1 Farmakologická léčba | 42 |
| 6.1.1 Používaná léčiva | 43 |
| 6.1.2 Nesteroidní antirevmatika | 44 |
| 6.1.3 Sulfasalazin | 46 |
| 6.1.4 Glukokortikoidy a lokální injekční léčba | 47 |
| 6.1.5 Biologická léčba | 48 |
| 6.2 Revmatochirurgické výkony | 52 |
| 6.3 Nefarmakologická léčba – léčebná rehabilitace | 57 |
| 6.3.1 Fyzioterapie | 57 |
| 6.3.1.1 Kineziologické vyšetření | 58 |
| 6.3.1.2 Edukace | 64 |
| 6.3.1.3 Léčebná tělesná výchova | 65 |
| 6.3.1.4 Manuální léčba | 80 |
| 6.3.1.5 Fyzikální léčba | 81 |
| 6.3.1.6 Lázeňská léčba | 84 |
| 6.3.2 Ergoterapie | 84 |

| | |
|---|------------|
| 6.4 Škola zad – režimová opatření | 89 |
| 6.4.1 Pohybové aktivity | 90 |
| 6.4.2 Držení těla a svalová rovnováha | 95 |
| 6.4.3 Ergonomické úpravy pracovního prostředí | 105 |
| 6.4.4 Spánek | 109 |
| 6.4.5 Životospráva – zdravá výživa | 111 |
| 6.4.6 Psychosociální podpora | 114 |
| 7 Průvodce cvičením | 119 |
| 7.1 Protahovací cvičení | 120 |
| 7.1.1 Protahování svalů v oblasti krční páteře a šíje | 121 |
| 7.1.2 Protahování svalů přední části hrudníku | 127 |
| 7.1.3 Protahování svalů v oblasti bederní páteře | 130 |
| 7.1.4 Protahování svalů v oblasti kyčelního kloubu | 136 |
| 7.1.5 Protahování svalů na vnitřní straně stehenní | 139 |
| 7.1.6 Protahování svalů na zadní straně stehenní | 142 |
| 7.1.7 Protahování lýtkových svalů | 145 |
| 7.1.8 Protahování ve dvojici | 148 |
| 7.2 Posilovací cvičení | 162 |
| 7.2.1 Posilování hlubokých ohybačů hlavy a krku | 164 |
| 7.2.2 Posilování dolních fixátorů lopatek | 167 |
| 7.2.3 Posilování hýžďových svalů | 170 |
| 7.2.4 Posilování svalů na přední straně stehenní | 173 |
| 7.2.5 Posilování břišních svalů a aktivace hlubokého stabilizačního systému | 176 |
| 7.3 Balanční cvičení | 182 |
| 7.3.1 Cvičení s overballem | 183 |
| 7.3.2 Cvičení na bosu | 189 |
| 7.3.3 Cvičení na gymballu | 195 |
| 7.4 Dechový stereotyp | 203 |
| 7.5 Metoda Ludmily Mojšišové | 205 |
| 7.6 Spinální cvičení podle Čumpelíka | 218 |
| 7.7 Metoda McKenzie | 227 |
| 7.8 Metoda Pilates | 231 |
| 7.9 Jóga | 236 |
| Závěr | 250 |
| O autorkách | 252 |
| Rejstřík | 253 |
| Souhrn | 257 |
| Summary | 258 |