

Obsah

Poděkování	9	Stoj	35
Úvod	10	Sezení	36
Anamnéza a vyšetřovací metody	12	Předklon	38
Anamnéza	12	Chůze	39
Problém stanovení diagnózy	13	Běh	39
Změny po úrazech	13	Chůze a běh s holemi	40
Vyšetřovací přístroje	14	Souvislost bolestí pohybového	
Tělo jako celek	16	ústrojí s onemocněním	
Krevní a lymfatický oběh	16	vnitřních orgánů	43
Nervová soustava	17	Onemocnění ledvin	43
Mozek	17	Gynekologické potíže	43
Mícha	17	Střevní potíže	43
Hormony	18	Onemocnění srdce	43
Fascie	18	Bolesti pohybového ústrojí	
Základní vlastnosti fascií	19	nejasného původu	44
Ochrana těla při poškození	20	Fibromyalgie	44
Stres	21	Život s bolestí	45
Zánět	23	Never give up! Nevzdávej se!	47
Bolest	25	Kaizen	47
Různé druhy bolestí	25	Vnímání bolesti	48
Akutní bolest	25	Hygge	49
Subakutní bolest	25	Práce a odpočinek	51
Chronická bolest	25	Spánek	52
Nociceptivní bolesti	26	Otoky, křečové žíly a brnění	55
Neuropatická bolest	26	Otoky	55
Allodyn timer a hyperalgezie	27	Křečové žíly	56
Příčiny bolestí pohybového ústrojí	27	Brnění, mravenčení končetin	56
Držení těla	29	Odstraňování bolestí	57
Osový orgán – páteř	29	Obklady	57
Protahování po výkonu	32	Studený obklad	57
Trigger pointy	33	Teplý obklad	58
Spoušťové body latentní	33	Alternativní metody léčení bolestí	59
Spoušťové body aktivní	33	Balneoterapie	60
Bolesti způsobené únavou	34	Fyzikální terapie	61
Stoj, sezení, předklon, chůze, běh	35	Manipulační metody	62
		Psychoterapie	63
		Autogenní trénink	63
		Progresivní svalová relaxace	
		podle Jakobsona	63

Tejpování	64	Bolesti ve středním věku	110
Masáže	64	Zvláštnosti středního věku	110
Terapie na mikrosystémech	66	Přechod	111
Byliny, fytotherapie	67	Menopauza	111
Exotické léčebné systémy	71	Andropauza	111
Obezita	76	Bolesti zad	114
Typy obezity	76	Páteř	114
Jak hubnout?	77	Obratel	114
Stanovení ideální hmotnosti	78	Meziobratlové ploténky	115
Problémy při hubnutí	78	Výhřez ploténky	116
Co je nebezpečnější:		Bolesti krční páteře	118
tuky, nebo cukry?	78	Zádové svaly v oblasti krku	120
Překyselení organismu	81	Text neck	120
Přírodní versus		Whiplash syndrom	121
upravované potraviny	81	Bolesti hrudní páteře	122
Znáte své léky?	82	Bolesti bederní páteře	123
Nežádoucí účinky léků	84	Bolesti v kříži – „s křížem je kříž“	126
Zázračný Brufen	85	Rozdílná délka končetin	127
Nejběžnější analgetika	86	Bolesti ramenou	129
Paracetamol	86	Opotřebením rotátorové manžety	130
Novalgin	86	Zvápenatění ramenního kloubu	131
Nesteroidní antirevmatika	86	Zánětlivé příčiny bolesti	
Opioidy	86	ramenního kloubu	131
Antidepresiva a anxiolytika	86	Znehybnění, analgetika	
		a obstruktivní ramene	132
		Rozcvičování ramene	133
		Operace	133
		Náhrada ramenního kloubu	134
Bolesti u dětí	87	Bolesti loketního kloubu	134
Novorozenci	88	Bolesti zápěstí a kostí ruky	136
Kojenci	89	Bolesti kyčelního kloubu	137
Psychomotorický vývoj	90	Výměna kyčelního kloubu	139
Preference jedné strany	91	Bolesti kolena	141
Batolata	92	Operace	142
Rehabilitace u kojenců a batolat	92	Výměna kolenního kloubu	143
Speciální rehabilitační metody	93	Bolesti kotníku	145
Dětská noha a první botičky	96	Bolesti nohy	147
Slovo k maminkám a babičkám	99	Hygiena nohou	148
Autosedačky	100	Plochá noha	149
Kočárky	100	Chůze naboso	150
Předškolní věk	101	Vliv obuvi na plochou nohu	152
Školní věk	102	Ortopedické vložky	153
Růstové bolesti	103	Cvičení na odstranění	
Vadné pohybové návyky	104	plochých nohou	154
Pohybové aktivity a sport	104		
Příčiny bolestivých stavů u dětí	107		

Ostruha patní	154	„Všechno mě bolí...” říká senior	169
Plantární fasciitida	156	Zvláštnosti seniorského věku	170
Zánět Achillovy šlachy	156	Osteoporóza	172
Vbočený palec	157	Nedostatek vápníku	173
Artritida a artróza	158	Vitamin D	173
Artritida	158	Technické pomůcky	174
Dna	158	Nebojte se hole	176
Lupénka	159	Osamělost je rizikový faktor	178
Artróza	159	Příspěvek na péči	180
Výrůstky a jejich odstraňování	160		
Glukosamin	161		
Chondroitinsulfát	161	Dobrá rada na závěr	184
Zeptejte se před operací	162	Literatura	186
Jizvy	163		
Piercing a tetování	165		
Pohybem a sportem proti bolesti	165		
Trénink v zimě	166		
Fit v autě	167		