

Obsah

1 Úvod	7
2 Co je páteř?	9
2.1 Zvláštnost páteře – meziobratlová ploténka	10
2.2 Proč je páteř tak často zdrojem obtíží?	13
2.3 Jak se tvaruje naše páteř?	16
2.4 Skolióza	16
3 Struktury osového orgánu – páteře	19
3.1 Svaly	19
3.2 Obratle	21
3.3 Pohyby mezi obratli	23
3.4 Klouby	24
3.5 Vazy	26
4 Bolest	28
4.1 Původ bolesti a její význam	28
4.2 Bolest v zádech	30
4.3 Bolest v oblasti krční páteře	33
4.4 Bolest a únava	33
4.5 Bolest při osteoporóze	34
4.6 Bolest a cévní řečiště	35
4.7 Dlouhodobá bolest	35
5 Pohybová životospráva	37
5.1 Pohybová životospráva pro oblast bederní páteře	37
5.2 Rozsah pohybu	40
5.3 Pohybová životospráva pro oblast krční páteře	43

6 Léčení	49
6.1 Vyšetření	49
6.2 Léky proti bolesti páteře.....	52
6.3 Léky proti svalovému napětí	54
6.4 Mechanická terapie	55
6.5 Léčebný tělocvik	58
6.6 Příklady cviků a pohybů	59
7 Závěr	71