

# Obsah

Bolesti zad včera a dnes	/7
Ohrožují Vás bolesti zad? Test	/10
Trocha anatomie nikoho nezabije	/12
Od vadného držení těla v dětství k bolestem zad v dospělosti	/15
Bolest není nemoc	/18
Příčiny bolestí zad aneb Od životního problému k tělesné nemoci	/21
Mýty v diagnostice bolestí zad: zobrazovací metody	/28
Klid na lůžku nebo přiměřený pohyb?	/31
Léky	/33
Obstříky	/37
Léčba operační	/39
Fyzikální terapie	/43
Masáže, mobilizace, manipulace	/48
Psychoterapie	/50
Akupunktura	/54
Zádové podpory, tahy a bandáže	/56
Kloubní výživa	/59
Psychosomatika jako medicína příběhů	/61
Věř a víra tvá tě uzdraví	/62
Nesnesitelná tíha bytí	/66
Léčba rozvodem...	/67
...rozvodem k uzdravení	/70
Sportem k trvalé invaliditě	/72
Kapitánka v bouři koronaviru	/74
Nejlepší léčbou je prevence	/80
Desatero pro zdraví	/82

## Praktická část

- Slovo úvodem /86
- Jak cvičit /88
  - Cvičební sestavy /88
  - Zásady cvičení /89
- Cvičení pro zdravá záda /91
  - Plný dech pro uvolnění záda /91
  - Uvolňujeme pánev a kyčle /93
  - Uvolňujeme záda od krční páteře až po páteř bederní /101
  - Posilujeme střed těla /109
  - Zvyšujeme pružnost a sílu zad v kleku /114
  - Zvyšujeme pružnost a sílu zad vleže na břicho /121
- Office yoga – protažení v kanceláři /126
  - Pozice na židli /127
  - Pozice ve stoji /134
- Jak si neničit záda během každodenních činností /137
  - Sed /137
    - Nastavení židle a pracovní plochy /137
    - Správný sed /138
    - Kompenzace sedu /139
  - Stoj /140
    - Správný stoj /140
  - Manipulace s břemeny /142
    - Správná manipulace s břemeny /142
    - Kabelky a batohy /143
  - Sportování /144
    - Sportujte pro zdraví /144
    - Pohyb a sport pro zdravá záda /144
  - Spánek /146
    - Matrace a zdravotní rošt /146
    - Polštář /146
  - Výběr obuvi /146

Rizika nevhodné obuvi	/146
Parametry správné obuvi	/147
Relaxace	/148
Bleskové uvolnění během všedního dne	/148
Uvolnění před spaním	/150
Jacobsonova progresivní svalová relaxace	/151
Jógové pozice pro uvolnění a zklidnění	/154
Uvolnění střídavým dechem	/157
Slovo závěrem	/159
Použitá literatura	/160

