

OBSAH

Předmluva	8
-----------	---

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OPORA – ZÁDA: ANATOMIE, FUNKCE A POTÍŽE	11
---	-----------

BEZ OBAV Z BOLESTÍ ZAD	12
-------------------------------	-----------

Příčiny bolestí: od svalové únavy po lékařský nález	12
--	----

K čemu potřebujeme páteř	13
--------------------------	----

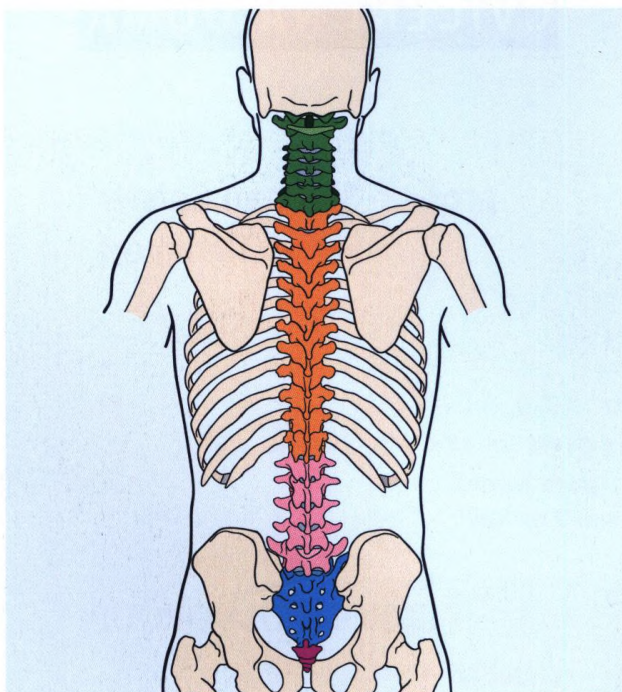
CO NÁS DRŽÍ ZPŘÍMA – ZÁKLADY ANATOMIE ZAD	14
--	-----------

STAVBA PÁTEŘE	15
----------------------	-----------

Kosti a klouby páteře (columna vertebralis)	15
--	----

Pánev – základ páteře	17
-----------------------	----

Bederní páteř	17
---------------	----



Hrudní páteř	18
--------------	----

Krční páteř	19
-------------	----

Tělo obratle (corpus vertebrae)	20
---------------------------------	----

Pohyblivý segment páteře	21
--------------------------	----

Meziobratlové ploténky (disci intervertebrales)	22
--	----

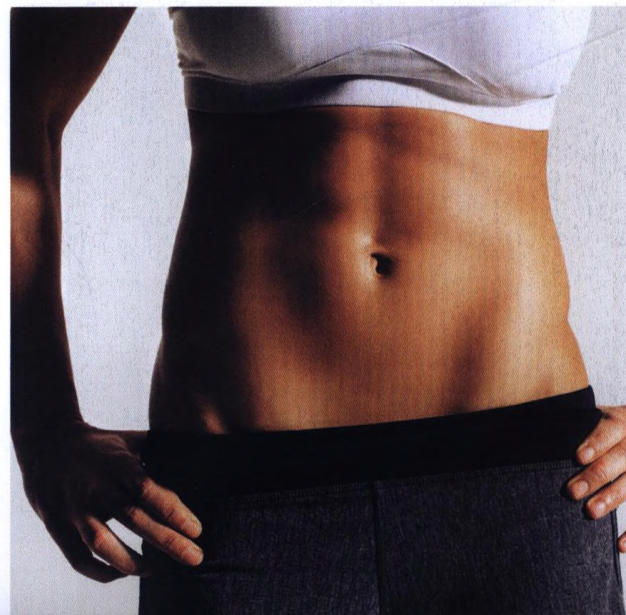
Vazy na páteři	24
----------------	----

SVALY – MOTOR I OCHRANNÝ OBAL PÁTEŘE	26
---	-----------

Svalstvo zad	27
--------------	----

Svalstvo přední strany	29
------------------------	----

Svaly, jejich funkce, praktická cvičení	31
---	----



Fasce 32

Nervy v páteři –
pozor, elektřina 34

KDYŽ TO BOLÍ – ZÁKLADY FYZIOLOGIE BOLESTI 36

KNOW-HOW

FYZIOLOGIE BOLESTI 37

Co to je bolest? 37

Bolesti jsou signály 39

Alternativní terapie bolesti 41

Závěrem 43



SEZNÁMENÍ S BOLESTÍ – PŘÍKLADY POTÍŽÍ SE ZÁDY 44

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY BOLESTÍ 45

Příklady potíží s krční páteří 46

Příklady potíží v oblasti ramen a šíje 47

Příklady potíží hrudní páteře 49

Blokády obratlů 50

Příklady potíží s bederní páteří 51

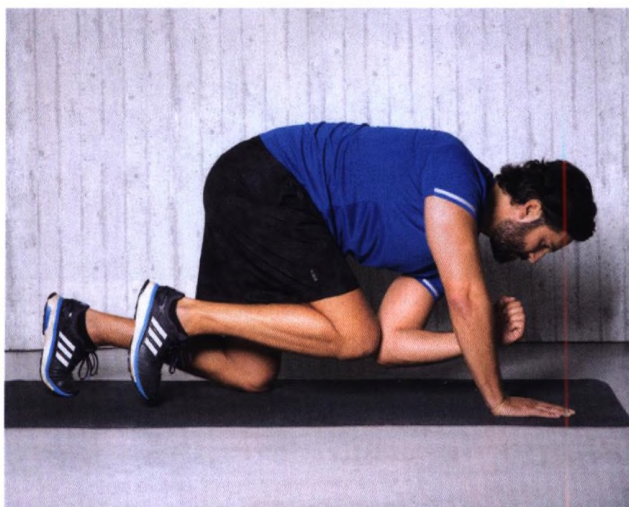
Výhřez/vyklenutí meziobratlové
ploténky 53

Artróza facetových kloubů/
facetový syndrom 55

Potíže SI skloubení 58

Závěrem 59





POSILOVÁNÍ ZAD – KONEČNĚ BEZ BOLESTI! CVIKY PRO ZDRAVÁ ZÁDA

61

BOLESTIVÉ BODY –

DLOUHODOBÁ I OKAMŽITÁ POMOC

63

CVIKY NA BOLESTI

V KRČNÍ PÁTEŘI

65

1 | Tlak na nártý

66

2 | Kroužení hlavou

68

3 | Tlak na hlavu

70

4 | Zvedání hlavy

72

CVIKY

NA BOLESTI ŠÍJE

75

1 | Automasáž

76

2 | Protážení šíje

78

3 | Kroužení rameny

80

4 | Zdvhání ramen (shrugs)

82

CVIKY NA BOLEST

V HRUDNÍ PÁTEŘI

85

1 | Spojený sed s rotací

86

2 | Kočičí hřbet vestoje

88

3 | Předávání míčku

90

4 | VW pohyb

92

CVIKY NA BOLEST

V BEDERNÍ PÁTEŘI

95

1 | Kočka–kráva

96

2 | Předklony v sedu

98

3 | Zdvhání protilehlé paže a nohy

100

4 | Poloviční superman

102

CVIKY NA BOLEST

V KŘÍŽOKYČELNÍM KLOUBU

105

1 | Vysouvání kyčlí

106

2 | Přetáčení v lehu

108

3 | Čtyřnožec na hraně

110

4 | Zvedání nohou v převisu

112



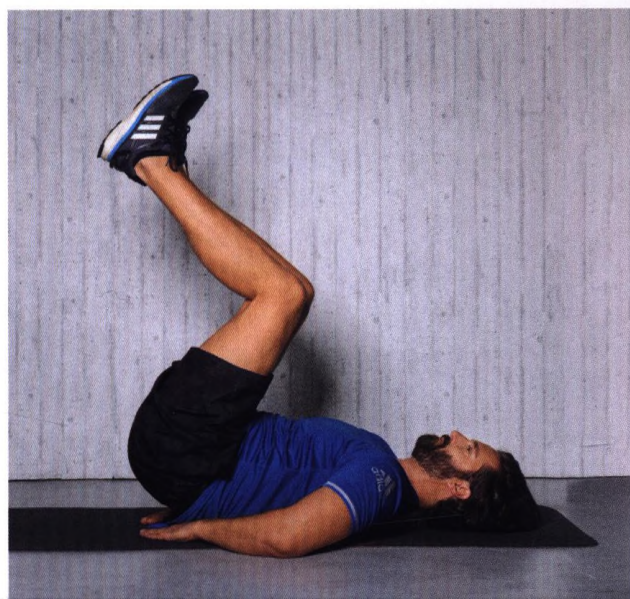


OKAMŽITÁ POMOC 115

- 1 | Bez bolesti v dolní části zad 116
- 2 | Uvolnění zatuhnutí v oblasti beder 118
- 3 | Uvolnění bolesti v hýždích a nohou 120
- 3 | Cvičení proti hyperlordóze 122
- 4 | Jak na kulatá záda (hrudní kyfózu) 124

5 MINUT PREVENCE PRO VAŠE ZÁDA 127

- 1 | Tlak na podložku 128
- 2 | Podpor na předloktí (obměna) 130
- 3 | Jednoduchý dřep 132
- 4 | Dřep s pomůckou (obměna) 134
- 5 | Rotace trupu 136
- 6 | Boční tlak (obměna) 138
- 7 | Zkracovačka (crunch) 140
- 8 | Protážení zadní strany steh 142



DODATEK: BOLEST ZAD V BĚŽNÉM DNI 144

- Sezení není zdravé: sedavé činnosti 144
- Správné sezení: prevence
bolestí v zádech 145
- Opačný případ: dlouhé stání 146
- Často za volantem: dlouhé jízdy 147
- Nová potíž: syndrom SMS–krku 148
- Nekvalitní spánek: bolesti zad v posteli 149
- Dvojitá zátěž: potíže se zády
v těhotenství 150
- Nošení dítěte: bolesti
kvůli špatnému držení těla 151

- Rejstřík 152
- Seznam cviků 156
- O autorech/Poděkování 158

