

Obsah

O autorech a této knize	3
Poděkování	6
Knihy napsané Robinem McKenzie	7
Kapitola 1: Úvod	12
Problematika kyčle	12
Artróza, degenerace nebo běžné opotřebení?	12
Je bolest nevyhnutelná?	13
Magnetická rezonance – popíše nám celý problém?	13
Mýty	14
Bolest kyčle	14
Jsou pro mě informace v této knize vhodné?	18
Určení vašeho problému neboli diagnostika	19
Kdo může provádět autoterapii?	26
Kapitola 2: Porozumění kyčelní oblasti	30
Kyčel	30
Funkce kyčle	30
Mechanická bolest	30
Mechanická bolest kyčle	35
Poranění tkáně	35
Kapitola 3: Časté příčiny bolesti kyčle	38
1. Nečinnost – malá fyzická kondice	39
2. Posturální zátěže	42
Zanedbávání správného držení těla	43
Dlouhodobý sed	43
Dlouhé stání	44
Leh a spánek	45

3. Nadváha.....	46
Bolest laterální strany kyčle	47
Přetrvávající bolest a pooperační snížení funkce kyčle.....	48
Kapitola 4: Porozumění McKenzie metodě.....	50
Cíl cvičení	50
Účinky cvičení na intenzitu bolesti a její místo	50
Intenzita bolesti.....	51
Začátek cvičebního programu.....	52
Kapitola 5: Cvičební program.....	54
Shrnutí.....	54
V případě značné bolesti.....	54
Jakmile akutní nebo silná bolest odezní	55
Zahájení procesu uzdravení	55
Cvik 1: Extenze kyčle vkleče.....	55
Sledujte vaše zlepšení.....	58
Cvik 2: Flexe kyčle vsedě	58
Cvik 3: Abdukce se zevní rotací kyčle vsedě.....	61
Další alternativa je vsedě na židli	61
Kontrola postupu cvičení.....	63
Žádná odpověď nebo přínos ze cvičení	63
Bolest laterální strany kyčle	64
Cvik 4: Posilování abdukce kyčle vstoje	64
Cvik 5: Posilování kyčle vstoje - podřep.....	65
Kontrola procesu cvičení	67
Jakmile jste bez bolesti a bez ztuhlosti.....	68
Recidiva	71
Přetrvávající bolest kyčle po operaci.....	71

Kapitola 6: Léčba akutní bolesti a prevence recidivy.....	74
Léčba akutní bolesti.....	74
Prevence recidivy	76
1. Pravidelně přerušujte dlouhodobé sezení a stání	77
2. Chodte více pěšky	78
3. Zvyšte svou kondici.....	79
4. Zlepšete svou rovnováhu	80
5. Snižte váhu.....	82
Odkazy	86
Mezinárodní McKenzie Institut.....	87
Oprávnění distributoři	88

Pokud máte jakoukoliv pochybnost o vhodnosti informací v této knize, doporučujeme vám nejprve konzultaci u lékaře nebo fyzioterapeuta, ať se seznámíte se způsoby, jak se léčit a jakým způsobem předcházet budoucím problémům s kyčlem. Pouze u těch zdravotníků, kteří jsou zcela kvalifikovaní k provádění McKenzie metody® Mechanické Diagnostiky a Terapie a jsou členy Mezinárodního McKenzie Institutu.
