

## Obsah

O autorovi .....	III
Publikace od Robina McKenzie .....	V
Úvod: Náhodný objev .....	IX
<b>Kapitola 1: Krk neboli krční páteř .....</b>	<b>1</b>
Problematika krční páteře .....	1
Kdo může provádět autoterapii? .....	4
<b>Kapitola 2: Porozumění páteři .....</b>	<b>7</b>
Obratle a páteř .....	7
Funkce krční páteře .....	9
Přirozené držení těla .....	10
Mechanická bolest .....	11
Mechanická bolest krční páteře .....	13
Přetížení .....	13
Poškození tkáně .....	13
Vyklenutá meziobratlová ploténka .....	14
Místo bolesti .....	17
<b>Kapitola 3: Společné příčiny bolesti krční páteře .....</b>	<b>21</b>
Posturální zátěž .....	21
Důsledky špatného držení těla .....	23

Dlouhodobé sezení .....	24
Faktory prostředí .....	25
Jak zvládnout situace dlouhodobého sedu .....	27
Korekce držení těla vsedě .....	27
Korekce držení hlavy .....	30
Pravidelné přerušování dlouhodobého předklonu hlavy .....	32
Leh a odpočinek .....	33
Korekce povrchu postele na spaní .....	33
Korekce polohy na spaní .....	35
Odpočinek po náročné činnosti .....	37
Práce v nevhodných pozicích nebo zúžených prostorech .....	38
<b>Kapitola 4: Porozumění McKenzie metodě .....</b>	<b>39</b>
Cíl cvičení .....	39
Účinek cvičení na intenzitu bolesti a místo .....	40
Centralizace .....	40
Intenzita bolesti .....	42
Začínáme cvičební program .....	44
<b>Kapitola 5: Cvičební program .....</b>	<b>45</b>
Shrnutí .....	45
Cvik 1: Retrakce hlavy vsedě .....	46

**Pokud po vyzkoušení metod popsaných v této knize nenastane dostatečné zmírnění vašeho problému, konzultujte váš stav s odborníkem (viz str. 74). Najdete zde informace, jak nalézt terapeuty Certifikované nebo Diplomované Mezinárodním McKenzie Institutem. Pouze oni mají kvalifikaci k poskytování McKenzie metody Mechanické Diagnostiky a Terapie.**

Cvik 2: Extenze krku vsedě .....	48
Cvik 3: Retrakce hlavy vleže .....	50
Cvik 4: Extenze krku vleže .....	52
Cvik 5: Úklon krku .....	54
Cvik 6: Rotace krku .....	56
Cvik 7: Flexe hlavy vsedě .....	58
<b>Kapitola 6: Kdy provádět cvičení .....</b>	<b>61</b>
Když máte výrazné bolesti .....	61
Když máte bolesti hlavy .....	63
Žádná reakce nebo přínos (ze cvičení) .....	65
Když ustoupí akutní bolest .....	65
Když nemáte žádnou bolest nebo ztuhlost .....	67
Recidiva .....	68
<b>Kapitola 7: Když udeří akutní bolest krční páteře .....</b>	<b>69</b>
<b>Odkazy na literaturu .....</b>	<b>70</b>
<b>Některé úspěšné životní příběhy .....</b>	<b>72</b>
<b>Mezinárodní McKenzie Institut .....</b>	<b>74</b>
<b>Oprávnění distributoři .....</b>	<b>75</b>