

Obsah

Předmluva	11
Úvod	13
Základní anatomie a fyziologie páteře	14
Základní tvar obratlů	15
Spojení obratlů	16
Pohybový segment	18
Páteř jako celek	20
Pohyblivost páteře jako celku	20
Funkce páteře jako celku	20
Posuzování a hodnocení funkce páteře	22
Držení těla	23
Dynamika páteře	25
Nervový systém	25
Vztah páteře k ostatním částem organismu	26
Vznik vertebrogenních poruch	29
Jednotlivé vývojové názory na vznik vertebrogenních poruch	29
Degenerativní změny	30
Proč vznikají degenerativní změny	31
Degenerativní změny meziobratlové ploténky	32
Význam degenerativních změn pro vznik vertebrogenních poruch	33
Funkční poruchy páteře	35
Vývoj hypotéz o vzniku funkční kloubní blokády	36
Příčiny vzniku funkčních kloubních blokády	39
Pohybový stereotyp	41
Poruchy vzniklé v důsledku reflexního mechanismu	42
Posuzování páteře jako celku	42

Bolest a vertebrogenní poruchy	43
Reflexní změny	43
Hyperalgická kožní zóna – HAZ	45
Svalové spasmy	45
Bolestivé body – body maximální citlivosti	46
Myofasciální bolest	47
Přenesená bolest	47
Diagnostické hodnocení reflexních změn	47
Klinický význam reflexních změn	48
Vyšetření a diagnóza vertebrogenních obtíží	49
Rentgenové vyšetření páteře	49
CT vyšetření	50
MR – magnetická rezonance	51
Léčebné možnosti vertebrogenních obtíží	52
Mobilizace	52
Manipulace	53
Co se v kloubu při manipulaci odehrává	54
Jak často se může manipulace provádět	56
Měkké techniky	56
Reflexní léčba	57
Fyzikální léčba	59
Léčba diadynamickými proudy – DD proudy	59
Léčba ultrazvukem – UZ	59
Vysokofrekvenční interferenční proudy	60
Magnetoterapie	60
Léčba laserem	60
Radiofrekvenční léčba	60
Obstříky	61
Akupunktura	61
Medikamentózní léčba	62
Léčebná tělesná výchova – LTV	64
Zásady správné LTV	64
Cvičení dle Mojžíšové	65

Dynamická neuromuskulární stabilizace – DNS	65
Cvičení senzomotorické stimulace	66
Proprioceptivní neuromuskulární facilitace – PNF	66
Cvičení hlubokého stabilizačního systému páteře – HSSP	67
Míčkování	67
Tapování	67
Školy zad	68
Cvičení s pomůckami	70
Cvičení s overballem	70
Cvičení s velkým míčem	70
Cvičení s využitím pružných tahů thera bandů	70
Cvičení na šikmých plochách	71
Klinické projevy vertebrogenních onemocnění	72
Předchorobí – anamnéza	73
Akutně vzniklé bolesti páteře	75
Bolesti v kříži	80
Lumbalgie – lumbago – low back pain – prosté lumbago	80
Hyperlordóza	83
Šikmá pánev	84
Bolesti při degenerativních změnách páteře	86
Bolesti v oblasti kyčelní krajiny	86
Bolesti v kříži s vyzařováním do nohy	89
Stavy po úrazech páteře	89
Bolesti v zádech v oblasti hrudní páteře a žeber	91
Bolesti v důsledku funkčních blokád hrudní páteře	91
Bolesti v zádech s vyzařováním podél žeber	91
Bolesti v zádech vycházející ze svalů	92
Akutně vzniklé bolesti hrudní páteře a žeber	92
Bolesti v zádech při postižení hrudní páteře	92
Bolesti hlavy	95
Primární bolesti hlavy	95
Bolesti vycházející z krční páteře	96

Cervikokraniální syndrom	97
Bolesti hlavy po ránu	98
Předklonová bolest hlavy	98
Závrat' a funkční blokády páteře	99
Bolest hlavy v důsledku poruchy statiky páteře	100
Bolest hlavy přetrvávající po úrazu	101
Poranění krční páteře způsobené akcelerací nebo rychlým brzděním	101
Nošení krčního límce	103
Bolesti v šíji	103
Bolesti v šíji s vyzařováním do ramen	104
Bolesti v šíji s vyzařováním do ramen a do horních končetin (cervikobrachiální syndrom)	104
Bolesti v krajíně ramenní	105
Impingement syndrom	108
Tenisový loket	109
Kořenové (radikulární) syndromy	111
Nejčastější příčiny kořenového syndromu	111
Vyklenování a výhřez meziobratlové ploténky	111
Akutní začátek	112
Kořenové syndromy na dolních končetinách	113
Kombinované kořenové syndromy	114
Léčení kořenového syndromu	114
Syndrom kaudy	115
Kořenový syndrom na horních končetinách	117
Jednotlivé kořenové syndromy na horních končetinách	118
CT diagnostika výhřezu meziobratlové destičky	119
MR	119
EMG – elektromyografie	119
Neurochirurgická léčba radikulárního syndromu	120
Funkční poruchy kloubů končetin způsobující vertebrogenní bolesti	121
Plochá noha	121
Stavy po úrazech kotníků	122
Artróza kolenního kloubu – gonartróza	122
Brnění prstů	122
Syndrom karpálního tunelu (<i>syndroma canalis carpi</i>)	123

Vztah páteře a vnitřních orgánů	124
Vliv páteře na funkci vnitřních orgánů a naopak vliv onemocnění orgánů na funkci páteře	124
Funkční poruchy páteře a reflexní změny imitující onemocnění vnitřních orgánů	125
Bolesti na přední stěně hrudní	126
Bolesti břicha	127
Funkční poruchy páteře a reflexní změny při onemocnění vnitřních orgánů	129
Akutní stadium bez bolestivého průběhu	129
Akutní začátek onemocnění s bolestivým průběhem	129
Chronicky probíhající interní onemocnění	130
Interní onemocnění v souvislosti s funkčními poruchami páteře a reflexními změnami	131
Funkční vertebrogenní poruchy u dětí	132
Bolesti hlavy vertebrogenního původu	132
Bolesti v kříži	132
Bolesti mezi lopatkami – Scheuermannova choroba	133
Psychosomatické obtíže	134
Proč hovoříme o somatizaci i u vertebrogenních obtíží	134
Prevence vertebrogenních obtíží	136
Úprava lůžka při vertebrogenních obtížích	136
Úprava polohy při usínání	137
Některé technické pomůcky	139
Polštářek pod hlavu	139
Bederní podpůrný pás	139
Podložení zad při sezení – opěrka	140
Jízda autem	141
Vysoké podpatky	142
Boty bez podpatků	142
Nošení kabelky přes rameno	143
Korekce statické poruchy páteře podpatěnkou	143
Zaměstnání	143

Pracovní stůl	144
Práce na počítači	144
Zvedání břemene	146
Obezita	147
Cvičení	149
Kondiční cvičení	149
Aerobic a džezgymnastika	150
Jóga	151
Sport a vertebrogenní obtíže	152
Následky nevhodně prováděného sportu a zatěžování	153
Plavání	154
Cvičení ve vodě	155
Cyklistika	155
Běh	156
Tenis	156
Golf	156
Lyžování	157
Cílené cvičení při vertebrogenních obtížích	158
Protažení velkého prsního svalu	159
Protažení bedrokyčelního svalu, čtyřhlavého stehenního svalu, lýtkového svalu a zadní skupiny stehenních svalů	160
Protažení horní části kápovitého svalu (<i>m. trapezius</i>)	161
Protažení svalu zvedače lopatky (<i>m. levator scapulae</i>)	162
Některé rotační cviky pro uvolnění páteře	163
Cílené automobilizační a uvolňovací cviky páteře	165
Cviky pro uvolnění bederní páteře	166
Cviky pro uvolnění hrudní páteře	169
Cviky pro uvolnění krční páteře	172