

## Obsah

Úvod.....	5
1. Význam pohybu.....	9
2. Životní styl.....	11
Pohybový režim jako součást životního stylu.....	11
Prostředky optimalizace pohybového režimu.....	13
Charakteristika středního věku ve vztahu k pohybové aktivitě.....	13
Kinezioprotekce.....	15
3. Kvalita života (QOL – Quality of Life).....	17
Věkové a pohlavní odlišnosti vnímání QOL.....	18
Hodnocení kvality života.....	18
4. Zdraví.....	20
Subjektivní zdraví (subjective health).....	20
Pohybová aktivita a zdraví.....	21
Zdravotní stav ve středním věku.....	22
Hypokinéza.....	23
5. Bolest.....	24
Bolesti zad.....	25
Léčba bolestí zad.....	27
Škola zad.....	28
Ergonomie.....	29
Poloha těla při práci.....	30
6. Držení těla a posturální stereotyp.....	36
Skoliotické držení těla a skolióza.....	37
Metodika vyšetření polohovým snímačem DTP-1.....	39
Vlastní měření polohovým snímačem.....	40
7. Poznámky k hodnocení páteře z hlediska fyzioterapie.....	46
Centrované postavení kloubů.....	46
Posturální stabilita a stabilizace.....	47
Hluboký stabilizační systém páteře.....	48
Křční páteř, klíčová místa z hlediska diagnostiky a vzniku patologií.....	49
Hrudní páteř, klíčová místa z hlediska diagnostiky a vzniku patologií.....	50
Bederní páteř, klíčová místa z hlediska diagnostiky a vzniku patologií.....	50

8. Léčba funkčních poruch pohybového aparátu .....	52
Problematika svalových dysbalancí.....	53
Funkční svalový test dle Jandy (1996, 2004).....	61
Testování vybraných tonických svalových skupin.....	62
Testování vybraných fázičických svalových skupin.....	64
Svalové dysbalance – vyhodnocovací škála.....	65
Pohybové stereotypy a jejich diagnostika.....	69
Hodnocení základních pohybových stereotypů.....	70
Pohybové stereotypy – vyhodnocovací škála .....	72
Další důležité svalové skupiny z hlediska vzniku funkčních poruch pohybového aparátu .....	73
9. Kompenzační cvičení.....	75
Uvolňovací cvičení.....	80
Protahovací cvičení.....	80
Posilovací cvičení.....	81
Relaxační cvičení a techniky.....	83
Dechová cvičení.....	84
Pohybová intervence – kompenzační pohybový program.....	85
Referenční seznam.....	87
Příloha.....	97