

OBSAH

ÚVOD	5
1 CHARAKTERISTIKA OPORNO - POHYBOVÉHO APARÁTU	6
1.1 Biológia opornej (kostrovej) sústavy	6
1.2 Biológia svalovej (pohybovej) sústavy	12
1.3 Stabilizačný systém chrbtice	19
2 SPRÁVNE DRŽANIE TELA A SVALOVÁ NEROVNOVÁHA	23
3 NAJČASTEJŠIE OCHORENIA OPORNO – POHYBOVÉHO APARÁTU V DETSKOM VEKU	27
3.1 Kyfóza - guľatý chrbát	33
3.2 Lordóza – zväčšené prehnutie v drieku	34
3.3 Kyfolordóza	36
3.4 Plochý chrbát	36
3.5 Skolióza	37
3.6 Poruchy chodidla	39
3.7 Poruchy bedrového kĺbu	47
3.8 Poruchy kolien	47
3.9 Poruchy svalovej funkcie	49
4 FAKTORY OVPLYVNŮJÚCE VÝVIN OPORNO - POHYBOVEJ SÚSTAVY	49
5 PRIMÁRNA PREVENCIA OCHORENÍ OPORNO – POHYBOVÉHO APARÁTU U DETÍ A ICH VÝZNAM	50
5.1 Výživa pre zdravý oporno – pohybový aparát	53
5.1.1 Minerálne látky, zdravé kosti a pevné svaly	56
5.1.2 Vitamíny	73
5.1.3 Omega – 3 – mastné kyseliny	78
5.1.4 Bielkoviny	78
5.1.5 Sekundárne metabolity a ich vplyv na oporno – pohybový aparát	79
5.2 Najvýznamnejšie potraviny dôležité pre zdravie kostí	81
5.2.1 Mlieko a mliečne výrobky	81
5.2.2 Ryby	85
5.2.3 Ovocie a zelenina	85
5.2.4 Orechy a semená	88
5.3 Krivica (rachitída) a prevencia výživou	90
5.4 Chybné držanie tela a výživa	92
6 POHYB V PREVENCII NESPRÁVNEHO DRŽANIA TELA	93
6.1 Význam pohybu ako kľúčového faktora pri prevencii porúch chrbtice	94
6.2 Príklady kompenzačných cvičení	98
6.2.1 Kompenzačné cvičenia na chrbticu	98
6.2.2 Kompenzačné cvičenia na ploché nohy	103

6.3	Ďalšie pohybové aktivity na zvyšovanie všeobecnej kondície	103
7	ŠPECIFIKÁ PREVENČIE OCHORENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU V JEDNOTLIVÝCH OBDOBIACH ŽIVOTA	108
7.1	Novorodenec, dojča a batol'a	109
7.2	Predškolský vek	111
7.3	Školský vek	
8	LITERATÚRA	116