

# Obsah

Úvod	9
1/ Základní pojmy	11
2/ Tělesný pohyb	15
3/ Podpůrně pohybový systém u dospělých a u dětí	19
3/1 Charakteristika kosterní soustavy	19
3/1/1 Růst a vývoj dětské kosti	21
3/1/2 Páteř	22
3/2 Charakteristika svalové soustavy	23
3/2/1 Růst a vývoj dětského svalu	27
3/2/2 Svaly trupu a končetin	28
3/3 Charakteristika nervové soustavy	30
4/ Držení těla	33
4/1 Ideální držení těla	34
4/2 Individuálně optimální neboli „správné“ držení těla	35
4/3 Poruchy v držení těla	36
4/3/1 Vadné držení těla	37
4/3/2 Svalové dysbalance	39
4/4 Držení těla dětí	41
4/5 Testy držení těla a svalových dysbalancí	44
4/6 Vybrané výzkumy zaměřené na držení těla a svalové dysbalance u dětí	45
4/6/1 Vybrané výzkumné práce zaměřené na držení těla	46
4/6/2 Vybrané výzkumné práce zaměřené na svalové dysbalance	47
5/ Držení těla dětí ve školních podmínkách	51
5/1 Školní aktovka	51
5/2 Pohybové aktivity ve škole	52
5/3 Školní nábytek	53
5/4 Sed	54
6/ Design výzkumu	57
6/1 Výzkumný vzorek	58
6/1/1 Charakteristika probandů	58
6/1/2 Popis prostředí a organizace testování dětí	58

6/2	Výzkumné nástroje	61
6/2/1	Metoda hodnocení držení těla pohledem v klidu	62
6/2/2	Metoda hodnocení držení těla pohledem v pohybu	65
6/2/3	Testy funkčního stavu vybraných svalů a svalových skupin	66
6/2/4	Pozorování, dotazník, rozhovor	67
6/2/5	Hmotnost, tělesná výška, BMI, růstové percentilové grafy	68
<b>7/</b>	<b>Výsledky a diskuse</b>	<b>71</b>
7/1	Případová studie 1	71
7/1/1	Charakteristika probanda 1	71
7/1/2	Pozorování probanda 1 v dětské ordinaci	77
7/1/3	Vyšetření držení těla probanda 1 pohledem v klidu (zepředu, z boku, zezadu)	77
7/1/4	Vyšetření držení těla probanda 1 pohledem v pohybu	80
7/1/5	Vyšetření funkčního stavu vybraných svalů a svalových skupin probanda 1	81
7/1/6	Pozorování probanda 1 ve školním prostředí	84
7/1/7	Shrnutí a dílčí závěr případové studie 1	85
7/2	Případová studie 2	86
7/2/1	Charakteristika probanda 2	86
7/2/2	Pozorování probanda 2 v dětské ordinaci	92
7/2/3	Vyšetření držení těla probanda 2 pohledem v klidu (zepředu, z boku, zezadu)	92
7/2/4	Vyšetření držení těla probanda 2 pohledem v pohybu	95
7/2/5	Vyšetření funkčního stavu vybraných svalů a svalových skupin probanda 2	96
7/2/6	Pozorování probanda 2 ve školním prostředí	98
7/2/7	Shrnutí a dílčí závěr případové studie 2	100
7/3	Případová studie 3	102
7/3/1	Charakteristika probanda 3	102
7/3/2	Pozorování probanda 3 v dětské ordinaci	108
7/3/3	Vyšetření držení těla probanda 3 pohledem v klidu (zepředu, z boku, zezadu)	108
7/3/4	Vyšetření držení těla probanda 3 pohledem v pohybu	110
7/3/5	Vyšetření funkčního stavu vybraných svalů a svalových skupin probanda 3	111
7/3/6	Pozorování probanda 3 ve školním prostředí	114
7/3/7	Shrnutí a dílčí závěr případové studie 3	116
7/4	Případová studie 4	118
7/4/1	Charakteristika probanda 4	118
7/4/2	Pozorování probanda 4 v dětské ordinaci	124
7/4/3	Vyšetření držení těla probanda 4 pohledem v klidu (zepředu, z boku, zezadu)	127
7/4/4	Vyšetření držení těla probanda 4 pohledem v pohybu	128

7/4/5	Vyšetření funkčního stavu vybraných svalů a svalových skupin probanda 4	131
7/4/6	Pozorování probanda 4 ve školním prostředí	131
7/4/7	Shrnutí a dílčí závěr případové studie 4	120
7/5	Případová studie 5	133
7/5/1	Charakteristika probanda 5	133
7/5/2	Pozorování probanda 5 v dětské ordinaci	140
7/5/3	Vyšetření držení těla probanda 5 pohledem v klidu (zepředu, z boku, zezadu)	140
7/5/4	Vyšetření držení těla probanda 5 pohledem v pohybu	142
7/5/5	Vyšetření funkčního stavu vybraných svalů a svalových skupin probanda 5	143
7/5/6	Pozorování probanda 5 ve školním prostředí	146
7/5/7	Shrnutí a dílčí závěr případové studie 5	148
7/6	Případová studie 6	151
7/6/1	Charakteristika probanda 6	151
7/6/2	Pozorování probanda 6 v dětské ordinaci	157
7/6/3	Vyšetření držení těla probanda 6 pohledem v klidu (zepředu, z boku, zezadu)	157
7/6/4	Vyšetření držení těla probanda 6 pohledem v pohybu	159
7/6/5	Vyšetření funkčního stavu vybraných svalů a svalových skupin probanda 6	160
7/6/6	Pozorování probanda 6 ve školním prostředí	163
7/6/7	Shrnutí a dílčí závěr případové studie 6	164
7/7	Porovnání případů	166
7/7/1	Porovnání výsledků držení těla probandů	167
7/7/2	Porovnání výsledků funkčního stavu vybraných svalů probandů	169
	<b>Shrnutí a závěr</b>	<b>183</b>
	<b>Resumé</b>	<b>189</b>
	<b>Summary</b>	<b>191</b>
	<b>Bibliografické citace</b>	<b>193</b>
	<b>Seznam obrázků</b>	<b>199</b>
	<b>Seznam tabulek</b>	<b>201</b>
	<b>Jmenný rejstřík</b>	<b>203</b>
	<b>Věcný rejstřík</b>	<b>207</b>