

Obsah

Poděkování	8
Úvodem	10
Bolesti zad jako fenomén současné doby	14
Příčiny bolestí zad	22
Svalové dysbalance a vadné držení těla	26
Co jsou svalové dysbalance	27
Horní zkřížený syndrom	36
Dolní zkřížený syndrom	38
Vrstvový syndrom	39
Důsledky svalových dysbalancí a možnosti jejich redukce	40
Svalové dysbalance a držení těla	42
Hluboký stabilizační systém páteře	47

Stranová asymetrie pohybového systému	52
Syndrom kostrče a pánevního dna	58
Konstituční hypermobilita	62
Statická a stereotypní zátěž pohybového systému a ergonomické faktory ovlivňující pohybový systém	68
Statická a jednostranná zátěž	68
Ergonomie sezení a práce na počítači	69
Ergonomie spánku	70
Ergonomie obuvi	72
Nevhodná a jednostranná sportovní zátěž včetně kondičního cvičení	74
Cvičení ve fitness centrech a bolesti zad	79
Strukturální poruchy pohybového systému	81
Výhřez meziobratlové ploténky	82
Degenerativní kloubní změny	83
Osteoporóza	85
Scheuermannova nemoc	86
Dechové obtíže a onemocnění dýchacího systému	87
Nadváha a obezita	92
Psychický stres	94

Bolesti zad u dětí	95
Moje cesta - studium fyzioterapie a psychosomatika	98
Psychosomatická medicína	104
Psychosomatika a její vnímání v průběhu let	105
Komunikace	107
Psychosomatický přístup	108
Psychosomatická medicína	109
Psychosomatika bolestí zad	110
Jak předcházet bolestem zad	130
Pohybový režim	132
Relaxace a management stresu	133
Regenerace a wellness	136
Sebepoznání a osobnostní rozvoj	137
Seznam bibliografických zdrojů	141
O autorce	143