

Obsah

Úvod	7
1 Hluboký stabilizační systém páteře	9
1.1 HSSP, LBP, výkon	13
1.2 Intervenční programy	15
2 Bránice	19
2.1 Funkce bránice	20
2.2 Intervenční programy	24
3 Transversus abdominis	28
3.1 Manévr draw-in	30
3.2 Cviky	32
3.3 Bolest zad	35
3.4 Bolest zad u sportovců	37
4 Musculi multifidi	39
4.1 LBP	42
5 Pánevní dno	50
5.1 Porod, těhotenství	53
5.2 Stresová inkontinence moči	55
5.3 Terapie pánevního dna	57
5.4 Bolest zad	58
6 Nitrobřišní tlak	60
6.1 Zvedání	64
6.2 Dýchání	65
6.3 Pracovní a běžné aktivity	65
6.4 Cvičení	67
7 Centrace (neutrální pozice páteře a kloubů)	71
7.1 Rizika	82
8 Dynamická neuromuskulární stabilizace	85
8.1 Sportovci	100
8.2 Kritické úvahy k dynamické neuromuskulární stabilizaci	101
9 Bolest zad	106
9.1 Prevalence	106
9.2 Klasifikace a diagnostika	107
9.3 Psychosociální aspekty LBP	111
9.4 Zvedání	117
9.5 Prostředky a metody pro léčbu LBP	118
9.6 Měření/screening u LBP, páteře	120
9.7 Aktivace svalů, rozdíly v pohybu	122
9.8 Bolest	123
9.9 Placebo	125

Závěr	127
Literatura	129
Rejstřík	169
Souhrn	173
Summary	173