

Obsah

Úvodní slovo:	
Bolesti zad v psychosomatickém přístupu	9
O páteři, stoji a postoji	19
O řeči těla a psychosomatické rehabilitaci	23
O bolesti	26
O poruchách zdraví a nemocích	32
O bolestech zad	36
Co se může skrývat za bolestí zad?	38
Nejčastější příčiny vzniku bolestí zad	41
Ohrožují i Vás bolesti zad?	46
Mýty v diagnostice bolestí zad	48
Mýty v léčbě bolestí zad	53
Psychosomatická rehabilitace	
jako medicína příběhů	54
Bolesti zad ve společenských souvislostech	70
Rituální farmakoterapie bolestí zad	76
Bolesti zad a fyzikální terapie	81
Reflexní masáže, mobilizace	
a manipulace kloubů páteře	84
Akupunktura, rizika a možnosti	85
Klid na lůžku, nebo přiměřená pohybová aktivita?	87
Zádové podpory, pásy a bandáže	90
Bolesti zad a léčba operační	93
Nejlepší léčbou je prevence	98
10 rad, jak předcházet bolestem zad	101
10 rad, jak být zdravý	102

ČÁST SPECIÁLNÍ – POHYBOVÉ PROGRAMY

Nejúčinnější prevencí bolestí zad je pohyb	103
Postizometrická relaxace (PIR)	107
I. PROTAHOVÁNÍ VYBRANÝCH SVALOVÝCH SKUPIN ..	109
Protahování zádových svalů.....	109
Protahování prsního svalstva.....	132
Protahování flexorů (ohýbačů) kyčelního kloubu	136
Protahování kolenních flexorů (ohýbačů, hamstringů).....	141
Protahování trojhlavého svalu lýtkového	145
II. POSILOVÁNÍ VYBRANÝCH SVALOVÝCH SKUPIN.....	148
Posilování zádového svalstva	148
Posilování prsního svalstva.....	165
Posilování břišního svalstva.....	169
Posilování hýžďového svalstva	176
Cvičební sestava Ludmily Mojžíšové.....	182
Sedavé zaměstnání a pohybový aparát.....	191
Bolesti zad a vadné držení těla dětí.....	203
Poruch pohybového aparátu u dětí přibývá.....	203
Držení těla je obrazem životního postoje	204
Držení těla a prostředí školy	206
Vadné držení těla a prostředí domácnosti	208
Dobrá obuv nebývá levná	209
Aktivní péče o klenbu nožní.....	211
Cvičení pro prevenci a léčbu plochých nohou	213
Pohyb je nedílnou součástí života dítěte.....	216
Dětská jóga	218
Použitá literatura	231