

# Contents

<b>Poděkování .....</b>	<b>I</b>
<b>O autorech.....</b>	<b>II</b>
<b>Knihy napsané Robinem McKenzie.....</b>	<b>IV</b>
<b>Kapitola 1: Úvod .....</b>	<b>1</b>
Problematika kolene.....	1
Artróza, degenerace nebo běžné opotřebení ?.....	1
Je bolest nevyhnutelná ?.....	2
Magnetická rezonance – popíše nám celý problém ?.....	3
Mýty .....	4
Jsou informace v této knize pro mě vhodné ?.....	10
Určení vašeho problému neboli diagnostika .....	13
Kdo může provádět autoterapii ? .....	15
<b>Kapitola 2: Porozumění kolennímu kloubu.....</b>	<b>17</b>
Koleno .....	17
Funkce kolene .....	21
Mechanická bolest.....	22
Mechanická bolest kolene .....	24
Poranění tkáně.....	26

<b>Kapitola 3: Časté příčiny bolesti kolene.....</b>	<b>27</b>
Důsledky špatného držení těla .....	28
Nečinnost – malá fyzická kondice .....	30
Posturální zátěže.....	33
Zanedbávání správného držení těla.....	34
Dlouhodobý sed .....	35
Jak zvládnout dlouhodobý sed .....	36
Dlouhé stání .....	37
Jak zvládnout dlouhé stání .....	39
Leh a spánek.....	40
Jak si upravit leh a spánek.....	40
Nadváha.....	42
Špatná biomechanika .....	44
Bolest v přední části kolene .....	44
<b>Kapitola 4: Porozumění McKenzie metodě .....</b>	<b>47</b>
Cíl cvičení .....	47
Účinky cvičení na intenzitu bolesti a její místo .....	48
Intenzita bolesti .....	49
Začátek cvičebního programu .....	50

<b>Kapitola 5: Cvičební program .....</b>	<b>51</b>
Shrnutí .....	51
Zahájení procesu uzdravení.....	56
Cvik 1: Aktivní extenze kolene vsedě .....	59
Cvik 2: Extenze kolene vsedě .....	63
Cvik 3: Extenze kolene vstoje.....	67
Cvik 4: Flexe kolene vsedě .....	69
Cvik 5: Flexe kolene vstoje.....	73
Cvik 6: Flexe kolene vkleče.....	75
Sledujte vaše zlepšení .....	77
Žádná odpověď nebo přínos ze cvičení.....	78
Cvik 7: Posilování kolene vstoje – podřep.....	81
Cvik 8: Posilování kolene vstoje – podřep na jedné noze.....	85
Když nemáte žádnou bolest ani ztuhlost.....	88
Recidiva.....	90
<b>Kapitola 6: Léčba akutní bolesti a prevence recidivy .....</b>	<b>91</b>
Léčba akutní bolesti .....	91
Prevence recidivy .....	94
1. Pravidelně přerušujte dlouhodobé sezení a stání .....	95

2. Chod'te více pěšky.....	97
3. Zvyšte svou kondici .....	99
4. Zlepšete svou rovnováhu.....	101
5. Snižte váhu .....	103
Závěr .....	105
<b>Odkazy .....</b>	<b>107</b>
<b>Mezinárodní McKenzie Institut.....</b>	<b>108</b>
<b>Oprávnění distributoři.....</b>	<b>109</b>