

Contents

Poděkování	I
O autorech.....	II
Knihy napsané Robinem McKenzie.....	IV
Kapitola 1: Úvod	1
Problematika kolene.....	1
Artróza, degenerace nebo běžné opotřebení ?.....	1
Je bolest nevyhnutelná ?.....	2
Magnetická rezonance – popiše 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
Kapitola 2: Porozumění kolennímu kloubu.....	17
Koleno	17
Funkce kolene	21
Mechanická bolest.....	22
Mechanická bolest kolene	24
Poranění tkáně.....	26

Kapitola 3: Časté příčiny bolesti kolene.....	27
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
Kapitola 4: Porozumění McKenzie metodě	47
Cíl cvičení	47
Účinky cvičení na intenzitu bolesti a její místo	48
Intenzita bolesti	49
Začátek cvičebního programu	50

Kapitola 5: Cvičební program	51
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
Kapitola 6: Léčba akutní bolesti a prevence recidivy	91
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
Odkazy	107
Mezinárodní McKenzie Institut.....	108
Oprávnění distributoři.....	109