

Obsah

Předmluva	7
1 Úvod do teoretické části	9
Bolesti zad jako civilizační choroba	9
Anatomie zad	9
Páteř	9
Zádové svaly	11
2 Příčiny bolestí zad	13
Funkční poruchy hybného systému	15
Hluboký stabilizační systém páteře	20
3 Základy autodiagnostiky	23
4 Terapie bolestí zad	25
Komplexní terapie bolestí zad	25
Farmakoterapie bolestí zad	26
Prevence vzniku bolestí zad	26
Pohybová aktivita v prevenci a terapii bolestí zad	28
Sportovní aktivity při bolestech zad	28
Pilates	30
5 Cvičení proti bolestem zad	33
Koncepce cvičení proti bolestem zad	33
Uvolňovací a protahovací cvičení (strečink)	38
Strečink a uvolnění svalů beder	39
Protahovací cviky na bederní oblast	40
Uvolňovací cviky na bederní oblast	50
Strečink a uvolnění svalů šíje	52
Strečink a uvolnění svalů obličeje	57
Cviky zaměřené na aktivaci hlubokých flexorů krku	60
Cviky zaměřené na rotátory páteře	61
Protahování flexorů kyčelního kloubu	67
Posilování břišních svalů	69
Test síly břišních svalů	76
Cviky zaměřené na spodní část břišních svalů	78
Posilování břišních svalů ve výdržích	83
Posílení hýžďového svalstva	85
Protahování prsních svalů a uvolnění hrudní páteře	90
Protahování svalů v okolí lopatky	93
Posilování svalů zad	95
Strečink a uvolnění svalů dolních končetin	99
Protahovací cviky na svaly na zadní straně stehna	99

Protahovací cviky na svaly na vnitřní straně stehna	102
Protahovací cviky na lýtkové svaly	105
Uvolnění svalů dlaně a plosky nohy	106
Cvičení zaměřená na nácvik stability – balanční cvičení	106
6 Dechová cvičení	111
7 Relaxační techniky	115
Základní relaxační polohy	115
Leh na zádech – základní varianta	116
Leh na zádech s využitím pomůcek	116
Leh na zádech s oporou dolních končetin o stěnu	117
Leh na boku s pokrčením jedné horní a dolní končetiny	117
Leh na břiše	118
Leh na břiše s pokrčením jedné dolní končetiny	118
Relaxace v sedu: poloha „spícího vozky“	119
Relaxace v sedu: poloha „spícího vozky“ s opřením čela o opěradlo židle	119
Relaxace v sedu: poloha „mexického povaleče“	120
Relaxační polohy s využitím míče	120
Nácvik relaxace po předchozím napětí	121
Jacobsonova progresivní svalová relaxace	122
Schultzův autogenní trénink	125
8 Další možné metody a techniky v prevenci a terapii bolestí zad	131
Alexandrova technika	131
Hlavní koncept Alexandrových technik	131
Důležité pojmy Alexandrových technik	132
Účinky Alexandrových technik a způsob jejího využití	134
Seznam bibliografických citací	137