

Obsah

Předmluva	14
Úvod	17
Jak s knihou pracovat	19
I. Rozpoznejte bolest	
1. Kde to bolí	23
Fascie	24
Bederní páteř	25
Ploténky	25
Facetové klouby	26
Sakroiliakální klouby (esíčka)	26
Nervy	27
Svaly	29
Hrudní páteř	33
Nervy	33

Facetové klouby	33
Kostovertebrální klouby.....	34
Lopatky.....	35
Svaly.....	35
2. Jak to bolí.....	40
Tupá bolest	41
Ostrá bolest	41
Pálivá bolest.....	41
Slabost.....	41
3. Kdy to bolí	43
Ráno	44
Večer.....	44
Vsedě.....	44
Vstoje.....	45
Při chůzi.....	45
V předklonu.....	45
V záklonu	45
4. Rozcestník	46
Bederní páteř	48

Hrudní páteř.....	51
5. Barevný kód příčin.....	54
Bederní páteř	55
Hrudní páteř.....	63
6. Mapa bolesti.....	70
II. Otestujte se	
1. Bederní páteř	76
Nervy	77
Ploténka (diskopatie)	83
Facetové klouby.....	86
Sakroiliakální klouby.....	87
Svalový spasmus	93
Doplňkové testy.....	106
2. Hrudní páteř.....	110
Hrudní facetové klouby	111
Kostovertebrální klouby	112
Lopatky	113
Svalové přetížení	118

Doplňkové testy: rovnováha	123
----------------------------------	-----

III. Najděte úlevu

Cvičte bez bolesti.....	132
Základní cvičení „Big 3“	134
1. Cvičení na bederní páteř	137
Cviky na nervovou mobilizaci.....	138
Trakční cviky při potížích s ploténkou.....	142
Cviky při diskopatii	145
Cviky na facetové klouby.....	148
Cviky na sakroiliakální kloub.....	150
Cviky při potížích se svalem.....	153
Cviky na mobilitu kyčle	174
Cviky na fascie	176
2. Cvičení na hrudní páteř	184
Základní cvičení: dech do žeber.....	185
Trakční cvik při radikulopatii.....	186
Cviky na kostovertebrální klouby.....	188
Cviky na stabilizaci lopatky	190

Cvik na zlepšení pohyblivosti lopatky.....	193
Cviky při svalovém oslabení.....	194
Cviky při svalovém přetížení.....	200
Cviky na obnovení rovnováhy.....	204

IV. Předcházejte potížím

Kouzla neexistují.....	212
1. Mobilizační cviky	214
2. Silové cviky	216
Rotace a antirotace – pouze pro zdravá záda.....	218
3. Metoda X	222
4. Postura	228
Horní a dolní křížový syndrom.....	229

V. Budujte návyky

1. Tipy pro každý den	234
Dýchání.....	235
Stres.....	240
Teplo.....	243

Hygiena páteře.....	246
Sport.....	253
2. Jak se o sebe starat.....	259
Sedavý Titán.....	260
Přetížený gladiátor.....	262
Stresový Zeus.....	264
Ohebný akrobat.....	266
Křehký strážce.....	268
Cestovatel Hermés.....	270
12 závěrečných rad od starověkých bohů.....	275
Doslov.....	280
Poděkování.....	281
Literatura.....	282
Seznam potíží.....	287
Terapeutická rutina.....	288