

Obsah

Předmluva Bettiny Hoy	IX	Kosti	19
Předmluva Victorie Max-Theurer ke čtvrtému vydání v Německu	X	Klouby	19
Úvod	XI	Praskání v kloubech	20
1. Fyzioterapie pro koně	XII	Kostra	21
Proč je v současnosti fyzioterapie stále oblíbenější?	1	„Aktivní“ pohybový aparát	22
Kdy a kde lze fyzioterapii použít?	2	Kloubní pouzdra	22
Problémy s krkem a hřbetem	2	Kloubní vazy	22
Nepřirozené nesení hlavy a ocasu	3	Svaly	22
Blokády kloubů	5	Anatomie svalu	23
Tělesná nestabilita	7	Svaly a šlachy	23
Zranění šlach, vazů a svalů	8	Pojivová tkáň / fascie	24
Svalová atrofie a hypertrofie	8	Mechanika fungování fascie	25
Orgánové dysfunkce	9	Svalová práce	26
Problémy se zuby	9	Typy svalových vláken	27
Zranění a jizvy	10	Typy svalových kontrakcí	28
Záhadná kulhání (s nejasnou příčinou)	10	Hranice zatížení	29
Potíže pod sedlem	11	Svalová bolest	31
Dlouhodobá ztuhlost	11	Svalový tonus (základní napětí svalů)	32
Odpor k práci	11	Souhra svalů	33
Pokles výkonnosti	11	3. Biomechanika	34
Headshaking	12	Hlava	37
Hraní si s jazykem a vrzání zubů	12	Pohyb lebky (PAM)	37
Nepravidelný rytmus	12	Čelistní kloub	38
Co způsobuje zranění a svalovou ztuhlost?	12	Jazyk	38
Nehody	13	Páteř	39
Stav kopyt a podkování	13	Zakřivení páteře	42
Výstroj a vybavení	13	Šijový vaz	42
Přetěžování	14	Nosná schopnost koně	43
Ustájení	14	Pohyb páteře	44
Nedostatečné zahřátí a vychladnutí pohybového aparátu	14	Svaly páteře	46
Nesprávné ježdění	15	Hluboké krátké svaly páteře	46
Cíl fyzioterapie – čeho lze fyzioterapií dosáhnout?	16	Velké dlouhé svaly páteře	47
Zlepšení prokrvení a látkové výměny	16	Břišní svaly	48
Předcházení adhezím a jejich uvolňování	16	Bederní svaly	49
Uvolnění	17	Blokáda páteře	51
Úleva od bolesti	17	Krční páteř	51
Obnovení pohyblivosti	17	Týl	52
Obnovení výkonnosti	17	Biomechanika týlu	52
Prevence	17	Svaly týlu	53
2. Anatomie pohybového aparátu	18	Blokády v oblasti týlu	54
„Pasivní“ pohybový aparát	19	Krční obratle (C3–C7)	55
		Biomechanika krku	55
		Krční svaly	56
		Extenzory (zvedače) hlavy a krku	56
		Flexory (ohýbače) hlavy a krku	57
		Blokády krku	58

Hrudní páteř a hrudník	59	Dolní část hrudní končetiny	82
Biomechanika hrudní páteře	59	Karpální (zápěstní) kloub	82
Svaly hrudní páteře a hrudníku	61	Klouby prstu (spodní části končetiny)	83
Blokády v hrudní páteři	61	Svalstvo spodní části končetiny	84
Bederní páteř	63	Ohýbače (flexory) spodní části končetiny	84
Biomechanika bederní páteře	63	Natahovače (extenzory) spodní části končetiny	85
Svalstvo bederní páteře	63	4. Nervová soustava	86
Blokády bederní páteře	63	Anatomie nervové soustavy	87
Končetiny	65	Centrální nervová soustava	87
Zád'	65	Periferní nervová soustava	88
Sakroiliakální kloub	66	Senzorické neurony	89
Biomechanika sakroiliakálního kloubu	66	Motorické neurony	89
Křížová kost	67	Proprioceptory (polohové reflexy)	89
Pánev	67	Autonomní/vegetativní nervová soustava	90
Poruchy sakroiliakálního kloubu	68	Sympatikus (sympatická nervová soustava)	90
Kyčelní kloub	70	Parasympatikus (parasymphatická nervová soustava)	90
Biomechanika kyčelního kloubu	70	Nervová soustava a pohyb	90
Poruchy kyčelního kloubu	70	5. Pozorování	92
Kolenní kloub	71	Celkové posouzení stojícího koně	94
Biomechanika kolenního kloubu	71	Podrobnější posouzení stojícího koně	95
Poruchy kolenního kloubu	71	Posouzení zepředu	95
Hlezno	72	Posouzení stojícího koně ze strany	97
Biomechanika hlezna	72	Posouzení stojícího koně zezadu	101
Poruchy hlezenního kloubu	72	Posouzení stojícího koně shora ⁷	103
Klouby prstu (spodní části končetiny)	72	Posouzení koně v pohybu	104
Svalstvo zádí	73	Zád' v kroku	104
Svaly posunující pánevní končetinu dopředu	73	Předek v kroku	106
Svaly posunující pánevní končetinu dozadu	74	Posouzení ze strany v kroku	107
Vnitřní stehenní svaly (adduktory)	75	Posouzení koně v těsných obrazech v kroku	108
Předek	76	Posouzení koně při couvání	109
Biomechanika předku koně	77	Posouzení v klusu	110
Horní část hrudní končetiny	77	Posouzení v klusu na lonži	110
Lopatka	77	Posouzení ve cvalu na lonži	110
Ramenní kloub	77	Posouzení při práci pod sedlem	111
Loketní kloub	78	6. Palpace	112
Svaly horní části hrudní končetiny	78	Ošetření koně v praxi	113
Svaly nesoucí trup	78	Jak silně tlačit?	114
Nosné svaly hrudní končetiny	79	Jak prohmatávat koně?	115
Svaly posunující hrudní končetinu dopředu	80	Vyvolání bolesti	116
Svaly posunující hrudní končetinu dozadu	81		

Jak to vypadá, když je sval uvolněný?	116	Cvičení pro mobilizaci a strečink	149
Jdeme na to!	117	Mobilizační cvičení	149
7. Masáž – umění uzdravovat rukama	122	Mobilizace předních končetin	149
Účinky masáže	123	Mobilizace pánevních končetin	151
Kde masírovat?	124	Mobilizace čelistního kloubu	151
Co budete potřebovat?	124	Mobilizace páteře	152
Jak silný tlak vyvíjet?	125	Mobilizace hlavy, týlu a krku	
Jak často byste měli / smíte masírovat?	126	v přistavení	152
Jak dlouho smím masírovat?	126	Mobilizace hlavy, týlu a krku v podél-	
Kdy přesně masírovat – před, nebo po práci?	127	ném ohnutí (základní cvičení)	153
Poprvé!	128	Mobilizace hlavy, týlu a krku v pro-	
Bolest nebo diskomfort	128	tažení	156
Jsou možné vedlejší účinky?	128	Mobilizace hrudní a bederní páteře	
Kdy byste masírovat neměli?	128	zvedáním	156
Masáž v praxi	129	Zvedání hřbetu	156
Výběr nejvhodnější techniky	130	Zvedání kohoutku	156
1 Tření dlouhými tahy	131	Zvedání hrudní a bederní páteře	157
2 Tření dlouhými tahy prstů	132	Mobilizace hrudní a bederní páteře	
3 Komprese	132	v prohnutí	158
4 Hnětení	133	Mobilizace ocasu	158
5 Kroucení	133	Protahovací cvičení	159
6 Masáž přímým tlakem	134	Protahování předních končetin	159
7 Kroužení	134	Protahování předních končetin	
8 Chvění/vibrace	135	směrem dopředu	159
9 Poklepávání/tepání	136	Protahování předních končetin	
Speciální masáže	136	směrem dozadu	160
Hlava	136	Protahování předních končetin	
Končetiny	137	směrem ven	160
Dlouhé zádové svaly a břišní svaly	139	Protahování předních končetin křížem	
8. Mobilizace a protahování	140	dopředu	161
Co způsobuje zkrácení měkkých tkání?	142	Protahování předních končetin křížem	
Mobilizace	143	dozadu	161
Aktivní protahování	143	Protahování zadních končetin	161
Pasivní protahování	144	Protahování zadních končetin dopředu	161
Napínací (strečový) reflex	144	Protahování zadních končetin dozadu	162
Kdy mobilizovat/protahovat?	145	Křížení zadních končetin pod břichem	163
Jak často mobilizovat/protahovat?	146	Protahování zadních končetin směrem	
Jak dlouho mobilizovat/protahovat?	146	ven	164
Kdy nesmíme mobilizovat/protahovat?	146	Vytahování ocasu dozadu	164
Čemu se při mobilizaci/protažení		9. Stabilizace a posilování	166
vyhnout?	147	Co je tělesná stabilita?	167
Jsou nějaké vedlejší účinky?	147	Co způsobuje nestabilitu?	169
Provedení	147	Kdy zařadit stabilizační cvičení	170
Rada pro vás!	148	Jak často a jak dlouho?	170
Účinky mobilizace a protažení	149	Kdy byste posilovat neměli?	170
		Cvičení pro stabilizaci a posílení	171

Stabilizace předku	171	Metody aktivní rehabilitace	194
Zvedání kohoutku	171	Systém Equicore®	194
Přenesení hmotnosti na předek těla	173	Lonžování	195
Stabilizace zádě	173	Práce na dvou lonžích	196
Posílení břišních a horních stehenních svalů	173	Práce v kruhovce / lonžovacím kruhu	196
Tah za ocas	174	Kolotoč	197
Přenesení hmotnosti na zád'	175	Běžecský pás	198
10. Fyzikální terapie	176	Práce pod sedlem	198
Ledování	177	12. Preventivní opatření	200
Hydroterapie	179	Uvazování	201
Termoterapie	180	Sedlo	201
Fango	180	Kontrola sedla	202
Horká role	181	Podsedlové dečky	206
Solárium	182	Podbřišník	206
Matrixová rytmoterapie	182	Uzdečka	209
Magnetoterapie	183	Pomocné otěže	211
Laserová terapie	185	Co se děje, když jezdíte s průvlečkami?	211
Ultrazvuková terapie	186	Pomocné otěže jako pomoc jezdcí	212
Svalový stimulátor	186	Zuby	213
TENS (Transkutánní elektrická nervová stimulace)	187	Kování	213
Středofrekvenční elektroterapie	188	Nasedání	213
Kineziotaping	189	Opracování (zahřátí) koně	214
11. Rehabilitace	192	Vykrokování (vychladnutí) po práci	215
Pasivní rehabilitace	193	Anatomická schémata (kostra a svaly)	216
Aktivní rehabilitace	193	Terminologický slovníček	221
Rehabilitační plán	194	Poděkování	223
Cílená rehabilitace	194	Rejstřík	224