

Upozornění:

Před započítím jakéhokoliv cvičebního programu nebo aplikací popsaných léčebných metod doporučujeme poradit se s lékařem. Přestože byla tato kniha sestavena s maximální péčí, autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za jakákoli zranění či škody způsobené v důsledku provádění popsaných cviků. Uvedené léky byly na trhu dostupné v době prvního vydání této knihy.

Zdravá záda

Jak předcházet bolestem zad a jak je řešit

© 2012 Marshall Editions, The Old Brewery,
6 Blundell Street, London N7 9BH, Velká Británie
www.quarto.com

© 2015 REBO International CZ, spol. s r. o.,
Obchodní 126, 251 01 Čestlice
www.rebo.cz
info@rebo.cz

Text: Dr. Jenny Sutcliffe

Fotografie: Simon Pask

Vedoucí redakce: Sorrel Wood

Editorka projektu: Cathy Meeus

Garfická úprava: Schermuly Design Co.

Z anglického originálu The Back Bible přeložila RNDr. Ivana Rybecká.

Odborná spolupráce: Mgr. Hana Pálková

Jazyková příprava: Lenka Potužníková

Redakce českého vydání: Anna Nejedlá, Ivana Nováková

Sazba a příprava pro CTP: Amos Typografické studio s. r. o.,
Opletalova 55-57, Praha 1

1. vydání 2015
001060101

ISBN 978-80-255-0865-7

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její části nesmějí být reprodukovány tiskem, fotokopíemi, elektronickými datovými soubory ani jiným způsobem, např. použitím na webových stránkách, bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Vytištěno v Číně.

Obsah

Úvod

7



Kapitola 1

Základní informace

13

Důležitá záda	14
Pružnost a síla	16
Svaly	18
Komunikační kanály	20
Záda v pohybu	22
Co naše záda může postihnout?	26
Záda a povolání	32
Typy bolestí zad	34
Jak poznám, co je špatně?	38
Odborné posouzení	42



Kapitola 2

Onemocnění postihující celá záda

47

Problémy zad	48
Zakřivení páteře	52
Osteoartróza	58
Revmatoidní artritida	62
Ankylozující spondylitida	66
Osteoporóza	68



Kapitola 3

Krk a ramena

73

Zatížení ramen	74
Napětí v oblasti krku	76
Bolesti hlavy způsobené stresem	78

Tortikolis	80
Krční kořenové syndromy	82
Syndrom horní hrudní apertury	86
Poranění ramene	88
Potíže s rotátorovou manžetou	90
Cervikální spondylóza	92
Úrazy krku	94
Pětiminutové zahřátí	96
Rozhýbání krku a ramen	96
Cviky pro krk a ramena	98
Cviky pro ramena	100



Kapitola 4 **Hrudní a bederní páteř**

103

Potíže hrudní a bederní páteře	104
Hrudní páteř při práci	106
Bederní páteř	108
Poranění měkkých tkání	110
Tlak na nervové kořeny	116
Ischias	118
Problémy se žebry	120
Zlomeniny a pohmožděniny	122
Potíže se sakroiliakálním (SI) skloubením	124
Syndrom hruškovitého svalu	128
Těhotenství	130
Cvičení pro hrudní a bederní páteř	134
Cvičení pro hrudní páteř	136
Cvičení pro ischias a hruškovitý sval	138
Cvičení pro sakroiliakální skloubení	140



Kapitola 5 **Zdravá záda**

143

Pevná, ohebná a silná	144
Správné držení těla	148
Jak se vyhnout přetížení	152
Snížení hmotnosti	158
Uvolněte se	162
Cvičení pro pružná zdravá záda	164
Cvičení pro pohyblivost zad	167
Cvičení na posílení zad	169



Kapitola 6 **Přehled terapií**

173

Výběr správné terapie	174
Co by mohlo zabrat?	176
Fyzioterapie	178
Osteopatie	182
Chiropraxe	184
Masážní terapie	186
Alexandrova technika	188
Metoda Pilates	192
Jóga	196
Akupunktura	198
Šiacu	200
Metoda TENS	202
Medikamentózní léčba	204
Operace	210
Pomozte si sami	214
Rejstřík	216
Poděkování a seznam vyobrazení	224