

## Obsah

Úvod .....	7
1 Spoušťové body – původce bolesti .....	9
2 Jak na to? (zásady a pravidla autoterapie) .....	13
3 Pomůcky .....	17
4 Bolesti hlavy .....	19
5 Bolesti krku .....	23
6 Bolesti hrudníku .....	25
6.1 Bolesti v oblasti hrudní páteře a mezi lopatkami .....	27
6.2 Bolesti přední strany hrudníku .....	29
6.3 Bolesti z boku hrudníku .....	30
7 Bolesti ramene a paže .....	33
7.1 Bolesti přední části ramene .....	34
7.2 Bolesti zadní části ramene .....	37
8 Bolesti lokte a předloktí .....	41
8.1 Bolesti zevní strany lokte a předloktí .....	42
8.2 Bolesti vnitřní strany lokte a předloktí .....	44
8.3 Bolesti zadní strany lokte .....	46
8.4 Bolesti v loketní jamce .....	46
9 Bolesti zápěstí, ruky a prstů .....	49
9.1 Bolesti dlaně, zápěstí a prstů .....	50
9.2 Bolesti hřbetu ruky, zápěstí a prstů .....	52
10 Bolesti beder .....	55
11 Bolesti hýždí a kostrče .....	61
12 Bolesti břicha .....	65
13 Bolesti kyčle, zevní a zadní strany stehna .....	69
14 Bolesti třísla, vnitřní a přední strany stehna .....	73
14.1 Bolesti v oblasti třísla .....	74
14.2 Bolesti vnitřní strany stehna .....	76

14.3 Bolesti přední strany stehna.....	77
<b>15 Bolesti kolene.....</b>	<b>79</b>
15.1 Bolesti přední strany kolene .....	80
15.2 Bolesti vnitřní strany kolene .....	81
15.3 Bolesti zadní strany kolene.....	82
15.4 Bolesti zevní strany kolene .....	83
<b>16 Bolesti bérce a kotníku.....</b>	<b>85</b>
16.1 Bolesti přední strany bérce a kotníku .....	87
16.2 Bolesti zevní strany bérce a kotníku .....	87
16.3 Bolesti lýtka a zadní strany kotníku .....	89
<b>17 Bolesti nohy a paty .....</b>	<b>91</b>
17.1 Klenba nožní a patní ostruha .....	91
17.2 Bolesti paty .....	93
17.3 Bolesti plosky .....	94
17.4 Bolesti nártu .....	95
17.5 Bolesti prstů nohy.....	96
<b>18 Ergonomie.....</b>	<b>97</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>103</b>
<b>Příloha (nejen) pro fyzioterapeuty .....</b>	<b>105</b>
<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>117</b>