

Obsah

Obsah	5
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 <i>Bolesti v oblasti hrudní páteře a mezi lopatkami</i>	27
6.2 <i>Bolesti přední strany hrudníku</i>	29
6.3 <i>Bolesti z boku hrudníku</i>	30
7 Bolesti ramene a paže.....	33
7.1 <i>Bolesti přední části ramene</i>	34
7.2 <i>Bolesti zadní části ramene</i>	37
8 Bolesti lokte a předloktí	41
8.1 <i>Bolesti zevní strany lokte a předloktí</i>	42
8.2 <i>Bolesti vnitřní strany lokte a předloktí</i>	44
8.3 <i>Bolesti zadní strany lokte</i>	46
8.4 <i>Bolesti v loketní jamce</i>	46
9 Bolesti zápěstí, ruky a prstů	49
9.1 <i>Bolesti dlaně, zápěstí a prstů</i>	50
9.2 <i>Bolesti hřbetu ruky, zápěstí a prstů</i>	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 <i>Bolesti v oblasti třísla</i>	74
	14.2 <i>Bolesti vnitřní strany stehna</i>	76
	14.3 <i>Bolesti přední strany stehna</i>	77
15	Bolesti kolene	79
	15.1 <i>Bolesti přední strany kolene</i>	80
	15.2 <i>Bolesti vnitřní strany kolene</i>	81
	15.3 <i>Bolesti zadní strany kolene</i>	82
	15.4 <i>Bolesti zevní strany kolene</i>	83
16	Bolesti bérce a kotníku	85
	16.1 <i>Bolesti přední strany bérce a kotníku</i>	87
	16.2 <i>Bolesti zevní strany bérce a kotníku</i>	87
	16.3 <i>Bolesti lýtka a zadní strany kotníku</i>	89
17	Bolesti nohy a paty	91
	17.1 <i>Klenba nožní a patní ostruha</i>	91
	17.2 <i>Bolesti paty</i>	93
	17.3 <i>Bolesti plosky</i>	94
	17.4 <i>Bolesti nártu</i>	95
	17.5 <i>Bolesti prstů nohy</i>	96
18	Ergonomie	97
	Závěr	103
	Příloha (nejen) pro fyzioterapeuty.....	105
	Seznam použité literatury.....	117