

Obsah

Předmluva 7
Úvod 8
Jak s touto knihou pracovat 9

ČÁST PRVNÍ POCHOPENÍ VLASTNÍHO TĚLA 10

STAVBA TĚLA 12
Kosterní a svalová soustava 12
Klouby a pohyb 14
Jak svaly vyvolávají pohyb 18

DRŽENÍ TĚLA 20
Správné držení těla 20
Zkontrolujte si své držení těla 22
Držení těla v zátěžových situacích 24

POHYBEM KE ZDRAVÉMU TĚLU 28
V dobré kondici 28
Hlídáme si váhu 30
Vyrovnávání se se stresem 32

ČÁST DRUHÁ V ČEM JE PROBLÉM? 34

BOLEST 36
Podstata bolesti 36
Kde je problém? 40

OBVYKLÉ POTÍŽE 42

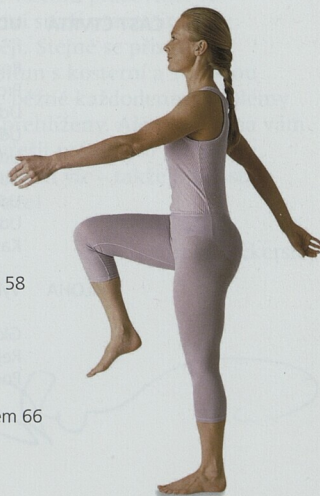
KRK A ŽÁDA 46
Problémy s krkem a zády 48

PAŽE 52
Problémy s paží 54

ZÁPĚSTÍ A RUKA 56
Problémy se zápěstím a rukama 58

NOHA 60
Problémy s nohama 62

KOTNÍK A CHODIDLO 64
Problémy s kotníkem a chodidlem 66



ČÁST TŘETÍ SAMOLÉČBA BOLESTÍ 68

Pomůcky pro zmírňování bolesti 70
Fyzioterapeutická první pomoc 74

PROBLÉMY S HLAVOU A KRKEM 76
Samoléčba bolestí hlavy a krku 78

PROBLÉMY SE ŽÁDY 80
Samoléčba bolestí zad 82

PROBLÉMY S RAMENEM 86
Samoléčba bolestí ramen 88

PROBLÉMY S LOKTEM 90
Samoléčba bolestí lokte 92

PROBLÉMY SE ZÁPĚSTÍM A RUKOU 94
Samoléčba bolestí zápěstí a ruky 96

PROBLÉMY S KYČLÍ 98
Samoléčba bolestí kyčlí 100

PROBLÉMY S KOLENY 104
Samoléčba bolestí kolene 106

PROBLÉMY S KOTNÍKEM A CHODIDLEM 108
Samoléčba bolestí kotníku a chodidla 110

ČÁST ČTVRTÁ UDRŽOVACÍ CVIČENÍ 112

Rozcvička 114
Protahování po cvičení 118
Udržování horní části hrudníku a ramen 120
Udržování ramen a paží 122
Udržování zápěstí a rukou 124
Udržování zad a břicha 126
Udržování kyčlí a stehů 128
Udržování bérce a chodidel 130
Každodenní desetiminutovka 132

PŘÍLOHA Vyhledání odborné pomoci 136

Glosář 138
Rejstřík 140
Poděkování 144

