

OBSAH

I. FUNKCE STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU	7
1 ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE	8
2 STABILITA – STABILIZACE POLOHY	10
3 STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE	12
3.1 VÝZNAM SVALOVÉ SYSTEMATIZACE	12
3.2 SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM V OBLASTI BEDERNÍ PÁTEŘE – LOKÁLNÍ A GLOBÁLNÍ STABILIZÁTORY	12
3.2.1 LOKÁLNÍ STABILIZÁTORY BEDERNÍ PÁTEŘE	13
3.2.2 GLOBÁLNÍ STABILIZÁTORY BEDERNÍ PÁTEŘE	14
3.3 HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE	15
3.3.1 HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE – CHARAKTERISTIKA	15
3.3.2 HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM A FYZIOLOGICKÉ ZAPOJENÍ	15
3.3.3 HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM A DÝCHÁNÍ	17
3.3.4 HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM A PATOLOGICKÉ ZAPOJENÍ	18
4 SEGMENTÁLNÍ INSTABILITA BEDERNÍ PÁTEŘE	18
5 DŮLEŽITÉ STRUKTURY HSSP	20
5.1 BRÁNICE	20
5.2 MUSCULUS TRANSVERSUS ABDOMINIS	21
5.3 SVALY PÁNEVNÍHO DNA	23
5.5 MUSCULI MULTIFIDI BEDERNÍ PÁTEŘE	24
II. TESTOVÁNÍ STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU	27
1 TESTY VYCHÁZEJÍCÍ Z „AUSTRALSKÉ ŠKOLY“	28
1.1 SCHOPNOST DOSAŽENÍ FYZIOLOGICKÉHO ZAKŘIVĚNÍ PÁTEŘE	29
1.2 VYŠETŘENÍ FUNKCE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU POMOCÍ STABILIZERU	29
1.3 VYŠETŘENÍ FUNKCE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU » TEST VTAHOVÁNÍ BŘÍŠNÍ STĚNY „ABDOMINAL DRAWING IN TEST“ VLEŽE NA ZÁDECH	31
1.4 VYŠETŘENÍ FUNKCE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU » TEST VTAHOVÁNÍ BŘÍŠNÍ STĚNY „ABDOMINAL DRAWING IN TEST“ SE ZATÍŽENÍM DOLNÍ KONČETINY VLEŽE NA ZÁDECH	32
1.5 VYŠETŘENÍ FUNKCE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU » TEST VTAHOVÁNÍ BŘÍŠNÍ STĚNY „ABDOMINAL DRAWING IN TEST“ VSEDĚ S ODLEHČNÍM DOLNÍ KONČETINY	33
1.6 VYŠETŘENÍ FUNKCE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU » TEST BOČNÍHO MOSTU	34
1.7 VYŠETŘENÍ FUNKCE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU » TEST ELEVACE HORNÍCH KONČETIN	35
1.8 VYŠETŘENÍ FUNKCE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU » TESTOVÁNÍ MM. MULTIFIDI BEDERNÍ PÁTEŘE VLEŽE NA BŘÍŠE	35
2 TESTY VYCHÁZEJÍCÍ Z MOTORICKÉ ONTOGENEZE	37
2.1 VYŠETŘENÍ DECHOVÉHO STEREOTYPU	37

2.2 BRÁNIČNÍ TEST	38
2.3 TEST NITROBŘIŠNÍHO TLAKU	38
3 VYŠETŘENÍ SEGMENTÁLNÍ INSTABILITY BEDERNÍ PÁTEŘE	39
III. TERAPIE STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU	44
1 TERAPIE STABILIZAČNÍ FUNKCE OSOVÉHO ORGÁNU	45
2 PRINCIP AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU A OVLIVNĚNÍ STABILIZAČNÍ FUNKCE OSOVÉHO ORGÁNU	45
3 PŘÍSTUPY V AKTIVACI STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU	47
3.1 VĚDOMÁ AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU VYCHÁZEJÍCÍ Z „AUSTRALSKÉ ŠKOLY“	47
3.1.1 NÁCVIK NEUTRÁLNÍ POLOHY PÁNVE	48
3.1.2 IZOLOVANÁ KONTRAKCE BRÁNICE	48
3.1.3 IZOLOVANÁ AKTIVACE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA	49
3.1.4 IZOLOVANÁ KONTRAKCE M. TRANSVERSUS ABDOMINIS	50
3.1.5 KOAKTIVACE SVALŮ HSS A NÁCVIK DECHU	51
3.1.6 POSTUPNÉ ZVYŠOVÁNÍ NÁROKŮ NA STABILIZACI	51
3.2 AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU V RŮZNÝCH POLOHÁCH POMOCÍ STABILIZERU	52
3.3 AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU POMOCÍ METODY PNF	54
3.4 AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU PŘI CVIČENÍ NA VELKÉM MÍČI	56
3.5 AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU POMOCÍ METODY R. BRUNKOW	64