

OBSAH

Poděkování	1
Úvod	4
KAPITOLA 1 - Základy anatomie, biomechaniky a funkce páteře	
Anatomie a funkce páteře	16
Bolesti krční páteře funkční poruchy	19
Jak je na tom hrudní páteř?	21
Bederní páteř a její bolesti	24
Jaké nejčastější bolesti beder a kříže známe?	27
Co je SI kloub?	31
KAPITOLA 2 - Lidská páteř	
Co je důležité vědět?	33
Stavba páteře	34
Do těla vstupují důležité nervy!	35
vegetativní nervový systém	36
Rozdíl mezi sympatikem a parasympatikem	38
Co se děje v poškozeném vazů?	39
Vyvolané bolesti při špatném sezení na židli	40
Ploténky a jejich funkce	40

Podrážděné nervy.....	41
Stres, stres, stres!	41
Nedostatečná prokrvenost a okysličenost.....	42
Ztuhlé svaly a myogelóza.....	43
Nedostatek energie v mitochondriích.....	44
Osudný řetězec příčin	46
Co všechno může způsobit poškozená krční páteř.....	46
Bolesti hlavy a migréna.....	47
Potíže s očima	48
Ušní problémy a problémy s rovnováhou.....	48
Potíže při žvýkání, polykání a mluvení	49
Potíže kardiovaskulárního systému a dýchací problémy	49
Poruchy trávení.....	50
Oslabená imunita a zvýšená vnímavost k infekci.....	51
Poruchy spánku a všeobecný neklid.....	51
Duševní rozladěnost a strachy	52
Přijít problémům s krční páteří na kloub.....	54
Otázky, které si možná kladete.....	56
Jak se nejlépe preventivně chránit.....	60
KAPITOLA 3 - Psychosomatika a její vliv na páteř	
Jak tedy psychosomatika funguje?.....	63
Co je bolest?	64

Jak pomůže masér/fyzioterapeut v psychologii?	65
Příběh pacientky	71
10 rad, jak předcházet bolestem zad	74
Některé příklady ze života	76
KAPITOLA 4a - Co jste možná nevěděli o páteři	
Akutní bolesti zad	89
Jak je budeme řešit?.....	90
Jak by měl vypadat náš den, abychom se vyhnuli bolesti zad?	91
Farmakoterapie vertebrogenních poruch (<i>při bolesti zad</i>)	95
Obstříky	95
Acetylsalicylová kyselina	96
Paracetamol	97
Nesteroidní antirevmatika	97
Analgetika, sedativa, psychofarmaka.....	98
Vitamínová léčba	98
Nejčastější vady páteře a choroby svalové.....	99
Vrozená vada páteře	99
Spina bifida.....	99
Získané vady páteře	99
Křivice	99
Osteoporóza	100
Kyfóza	100

Lordóza.....	100
Skolióza.....	101
Plochá záda	101
Spondylóza a Spondylarthróza	101
Spondylolistéza	101
Bechtěrevova choroba.....	102
Choroby svalové	103
Zkrácení kývače	103
Akutní lumbago.....	103
Ischias	103
Stenóza.....	104
Akutní ústřel krční páteře	104
Myogelósy	104
Hyperalgická kožní zóna.....	105
Další příčiny bolesti v zádech	105
KAPITOLA 4b - Pochopení statiky páteře a její vlivy pro správnou funkci, účinek masáže na organismus	
Vyšetření statiky páteře	110
Držení těla.....	111
Co je správné držení těla	111
Dynamika páteře	112
Máme tři typy poškození ploténky.....	113
Meziobratlová ploténka a její funkce.....	114

Degenerace ploténky a její výhřez	115
Fyzioterapie při výhřezu meziobratlové ploténky	116
Mají bolesti s ploténkami starší lidé?	117
Způsobují vyhřezlé ploténky bolest při chůzi?.....	117
Účinek masáže na organismus.....	118
Účinek masáže na klouby.....	120
Účinek masáže na svalstvo kosterní.....	120
Účinek masáže na krevní oběh.....	121
Účinek masáže na zažívací trakt.....	122
Účinek masáže na vylučovací systém.....	122

KAPITOLA 5 - Funkční diagnostika pohybového aparátu

Sešikmení pánve	123
Posun (nutace) pánve.....	125
Klopení pánve	127
Skolióza páteře	131
Vadné držení těla a svalová dysbalance	134
Předsunuté držení trupu	136
Funkce bederní páteře	140
Hypermobilita a svalové ztuhlosti.....	142
Testování fázických (ochabujících) a posturálních (zkracujících) svalů	144
Vyšetření stoje na dvou váhách.....	147

KAPITOLA 6 - Prevence a sport u vertebrogenních obtíží

Správný výběr matrace, polštáře a výběr polohy při spánku	148
Jaké správné lůžko a matraci?	148
Jak spát?.....	149
A při bolestech?	150
Podložení hlavy.....	152
Polštářek pod hlavu – jaký je správný?	153
Jaký má být vhodný polštářek?.....	154
Úprava oblečení, obuvi a doplňků.....	154
Oblečení.....	154
Vysoké podpatky	154
Boty bez podpatků	155
Jaká je vhodná obuv?	155
A co dámské kabelky?	156
Vhodný stůl, židle a správná poloha při sezení	156
Jaký je vhodný pracovní stůl?	156
Jakou židli – výška a tvar?	157
Bederní pás a obezita.....	158
Bederní pás	158
A co obezita?	158
Zatěžování svalstva při sportu	159
Aerobic, gymnastika a ostatní cvičení	159
Silové sporty, posilování, TRX, workout atd.....	160

Plavání.....	161
Běh	162
Tenis a raketové sporty.....	162
Fotbal, florbal, míčové sporty.....	163
Následky nevhodně prováděného sportu a zatěžování.....	163
Bonus - Dornova metoda PLUS.....	166
Charlie's dynamic points.....	166
Dornova metoda plus.....	166
Charlie's dynamic points.....	169
Fyzió-náprava.....	170
Dornova metoda plus.....	170
Trigger points	170
Baňkování plus	171
Vybrané masážní techniky	171
Kineziotaping.....	172
McGillova metoda	172
Pár slov před závěrem.....	173
Závěr.....	176