

Předmluva	5
Stručně o anatomii a fyziologii páteře	7
Základní tvar obratlů	8
Spojení obratlů	10
Pohybový segment	12
Páteř jako celek	14
Mícha a míšní nervy	15
Posuzování a hodnocení funkce páteře	17
Statika páteře	18
Držení těla	19
Dynamika páteře	21
Vztah páteře k ostatním složkám hybného systému	22
Vztah páteře k celému organismu	22
Hodnocení ochranné funkce páteře	23
Vznik vertebrogenních poruch	24
Teorie zánětlivá	25
Degenerativní změny a vertebrogenní poruchy	25
Proč vznikají degenerativní změny?	27
Význam degenerativních změn pro vznik vertebrogenních poruch	28
Meziobratlové destičky a vertebrogenní poruchy	30
Funkční poruchy páteře	31
Teorie vzniku funkční kloubní blokády	32
Příčiny vzniku funkčních kloubních blokad	35
Posuzování páteře jako celku	38
Bolest a funkční vertebrogenní poruchy	39
Reflexní změny	40
Léčení vertebrogenních poruch	43
Vyšetření a diagnóza	43
Rentgenové vyšetření páteře	44
Druhy léčby a jejich použití	44
Manipulace	45
Mobilizace	47
Automobilizace — uvolňovací cviky	48
Obstříky	48
Trakční léčba	48
Masáž	49
Fyzikální léčba	49
Medikamentózní léčba	49
Chirurgická léčba	50

Lázeňská léčba	51
Léčebná tělesná výchova	51
Klinické projevy vertebrogenních poruch	53
Předchorobí — anamnéza	54
Bolesti v kříži	55
Lumbago — lumbalgie	56
Akutní lumbago	56
Bolesti v kříži s vyzařováním do končetiny	59
Pseudoradikulární syndrom	60
Kořenový (radikulární) syndrom	60
Bolesti v oblasti kyčelního kloubu	66
Bolesti v kříži v důsledku statické poruchy páteře	67
Bolesti v kříži při hypermobilitě	69
Bolesti v kříži při onemocnění některého kloubu dolní končetiny	69
Jiné další příčiny bolestí v kříži	70
Bolesti v hrudní páteři	70
Bolesti v důsledku funkčních poruch hrudní páteře	70
Bolesti v zádech s vyzařováním podél žebér	71
Bolesti v zádech vycházející ze svalů	71
Bolesti v zádech v důsledku postižení hrudní páteře	71
Akutní ústřel hrudní páteře a žebér	73
Bolesti vycházející z krční páteře	73
Bolest hlavy	74
Bolesti v šíji	78
Syndrom karpálního tunelu	82
Tenisový loket — epikondylitida	83
Bolesti v rameni	84
Akutní ústřel krční páteře	87
Stavy po úrazech krční páteře	88
Poranění způsobená prudkou akcelerací nebo prudkým brzděním	89
Vertebroviscerální vztahy	90
Funkční poruchy páteře a reflexní změny, které napodobují onemocnění vnitřních orgánů	92
Funkční poruchy páteře a reflexní změny při onemocnění vnitřních orgánů	95
Vznik interního onemocnění v důsledku funkčních poruch páteře a reflexních změn	97
Prevence vertebrogenních obtíží	98
Úprava lůžka při vertebrogenních poruchách	98
Úprava polohy ve spánku	99
Podložení hlavy	100
Bederní pás	102

Podložení zad při sezení	103
Jízda autem	104
Korekce statické poruchy páteře podpatěnkou	104
Zaměstnání	105
Úprava pracovního prostředí	105
Zvedání břemen	109
Obezita	110
Cvičení	111
Sport a vertebrogenní obtíže	113
Následky nevhodně prováděného sportu a zatěžování	114
Sport při vertebrogenních poruchách	116
Cvičení při vertebrogenních poruchách	119
Cvičení pro protahování některých zkrácených svalů a k odstranění svalových spasmů	120
Některé rotační cviky pro uvolnění páteře	127
Uvolnění bederní páteře do předklonu	133
Uvolnění bederní páteře do předklonu pohybem pánve	135
Cílené uvolňovací cvičení	135
Všeobecný návod	136
Jak vyhledat „zablokovaný“ segment	137
Cviky pro uvolnění bederní a dolní hrudní páteře	137
Cviky pro uvolnění hrudní páteře	150
Cviky pro uvolnění krční páteře	157
Slovníček cizích slov a odborných výrazů	168