

PODĚKOVÁNÍ – O AUTOROVI**1. KAPITOLA****PŘEDMLUVA**

1

2. KAPITOLA**KRK NEBO KRČNÍ PÁTEŘ
PÁTEŘ**

3

Funkce krční páteře

3

Přirozené držení těla

5

Proč bolest krční páteře

5

Posturální stres (přepětí)

7

Kde cítíme bolest?

8

Kdo může provádět autoterapii?

11

3. KAPITOLA**ČASTÉ PŘÍČINY BOLESTI KRČNÍ PÁTEŘE**

14

1. Období ochablého držení těla vsedě

14

Faktory prostředí

15

Jak lépe zvládat dlouhodobé sezení

16

Korekce držení těla vsedě

17

Pravidelné přerušování neustálého předklonu hlavy

23

2. Leh a odpočinek

24

Úprava polštáře

24

Úprava polohy vleže

26

3. Odpočinek po náročné činnosti

27

4. Práce v nevhodné nebo omezené poloze

28

4. KAPITOLA**CVIČENÍ**

29

OBEČNÁ PRAVIDLA A BEZPEČNÁ OPATŘENÍ

29

CVIK 1 – Retrakce hlavy vsedě

33

CVIK 2 – Extenze krku vsedě

35

CVIK 3 – Retrakce hlavy vleže

37

CVIK 4 – Extenze krku vleže

39

CVIK 5 – Úklon krku

41

CVIK 6 – Rotace krku

43

CVIK 7 – Flexe krku vsedě

45

5. KAPITOLA	KDY PROVÁDĚT CVIČENÍ	47
	KDYŽ MÁTE SILNÉ BOLESTI	47
	ŽÁDNÁ REAKCE NEBO PŘÍNOS	48
	KDYŽ USTOUPÍ AKUTNÍ BOLEST	48
	KDYŽ NEMÁTE BOLESTI ANI ZTUHLOST	49
	RECIDIVA OBTÍŽÍ	49
	KDYŽ MÁTE BOLESTI HLAVY	49
6. KAPITOLA	POKYNY PRO PACIENTY S AKUTNÍ BOLESTÍ KRČNÍ PÁTEŘE	51
7. KAPITOLA	SHRNUTÍ	52