

Obsah

Úvod	13
Sám sobě fyzioterapeutem	15
Cesta z bolesti	15
Samoléčba – cesta k odstranění příčiny	17
Příběh Tělíčko a bolest	18
Přetížení v kanceláři	20
Čí je to chyba	21
Poslouchejte své tělo – kinestezie	22
Autoscan – metoda rentgenového pohledu	23
Autoscan v praxi prevence bolesti	23
Pauza aneb nejlepší je prevence	24
Pohladte se – dotek	27
Druhy doteků	27
Přiložení rukou a hlazení	28
Küblerova (kožní) řasa	28
Hnětení – masáž	30
Tlak	31
Jak to funguje?	31
Psychologický efekt doteku	32
Pohoupejte se – pohyb v nebolestivém rozsahu	33
Zacvičte si – výběr ze cviků	35
Doporučené cviky na bolest v oblasti šíje	36
Vertikální ramenní klik	37
Kroužení ramen	40
Zásuvka	41

Doporučené cviky na bolest v oblasti hrudníku	44
Kočičí hřbet	46
Ohýbání trupu do strany	47
Protahovací a dechové cviky na uvolnění hrudníku	48
Hrudní záklon	48
Hrudní záklon vleže na zádech	49
Doporučené cviky na bolest v dolní části zad	50
Základní cvik vleže na břicho dle metody McKenzieho	50
Protážení svalů dolní části zad	51
Cviky v oblasti pánve	52
Protážení třísel a přední strany stehna	52
Posílení velkého hýžděového svalu	54
Ať dělám, co dělám, stále bolí	55
Teorie o bolesti	57
Fyzická bolest	57
Práh bolesti	58
Strach z bolesti	58
Co u zubaře?	59
Bolesti z vnitřních orgánů	60
Bolest na hrudi	61
Psychická bolest	61
Funkční porucha	62
Jak vzniká funkční porucha?	64
Problémy se hromadí	65
Co řadíme do skupiny bolesti domácí?	66
Ústřel	67
Co se mi to vlastně stalo?	67
Co mohu udělat hned?	68
Fixace	69
Kdy k doktorovi, na fyzio nebo na masáž?	70
Lékařské ošetření	70

Kdy pro bolest volat sanitku	71
Situace, která potřebuje operaci IHNED!	72
Fyzio	73
Masér	74
Tišení bolesti	75
Farmako možnosti	75
Přírodní léčba – zábaly, masti a náplasti	77
Zapařovací zábal Priessnitz	77
Studený zábal či obklad	79
Suché teplo	80
Masti	81
Náplasti	82
Pár doporučení a rad na závěr	83
Závěr	85