

Obsah

Úvod.....	9
Kapitola první: Co jsou spoušťové body a jak je ošetřit?.....	12
Kapitola druhá: Běžná poranění pohybového aparátu a jejich vliv na vznik spoušťových bodů.....	18

BOLEST V OBLASTI HLAVY A OBLIČEJE 24

M. sternocleidomastoideus	28
Posteriorní cervikální svaly.....	30
<i>M. semispinalis capitis</i>	
<i>M. semispinalis cervicis</i>	
M. splenius capitis	32
M. splenius cervicis	33
M. masseter (zevní sval žvýkácí)	34
M. temporalis (sval spánkový).....	36
Mm. pterygoidei	38
<i>M. pterygoideus medialis</i> (vnitřní sval křídlový)	
<i>M. pterygoideus lateralis</i> (zevní sval křídlový)	

BOLEST V OBLASTI ŠÍJE A HORNÍCH PARTIÍ ZAD 40

M. trapezius (sval trapézový).....	44
M. levator scapulae (zdvíhač lopatky)	46
Posteriorní cervikální svaly.....	48
<i>M. semispinalis capitis</i>	
<i>M. semispinalis cervicis</i>	
M. splenius cervicis	50
Mm. rhomboidei (svaly rhombické)	51
Mm. scaleni (šikmé svaly krční).....	53

BOLEST V OBLASTI RAMENE 56

M. infraspinatus (sval podhřebenový).....	60
M. teres minor (malý sval oblý).....	62
M. supraspinatus (sval nadhřebenový).....	64
M. subscapularis (sval podlopatkový)	66
M. pectoralis major (velký sval prsní)	68
M. pectoralis minor (malý sval prsní)	70
M. deltoideus (sval deltový)	72
M. biceps brachii (dvojhlavý sval pažní)	74
Mm. scaleni (šikmé svaly krční).....	76
M. latissimus dorsi a m. teres major (široký sval zádový a velký sval oblý)	78

BOLEST V OBLASTI LOKTE, PAŽE A RUKY	80
M. supraspinatus (sval nadhřebenový).....	84
M. triceps brachii (trojhlavý sval pažní).....	86
M. brachioradialis (sval vřetenní)	88
M. brachialis (hluboký sval pažní)	90
Extenzory (natahovače) ruky a prstů.....	92
Flexory (ohybače) ruky a prstů.....	94
M. subscapularis (sval podlopatkový)	96
Mm. scaleni (šikmé svaly krční).....	98
 BOLEST V OBLASTI TRUPU	 100
M. erector spinae (paraspinální thorakolumbální svaly)	104
<i>M. iliocostalis thoracis</i>	
<i>M. iliocostalis lumborum</i>	
<i>M. longissimus thoracis</i>	
M. iliopsoas (sval bedrokýčelní).....	106
Břišní svaly	108
<i>M. transversus abdominis</i> (příčný sval břišní)	
<i>M. obliquus externus abdominis</i> (vnější šikmý sval břišní)	
<i>M. obliquus internus abdominis</i> (vnitřní šikmý sval břišní)	
Břišní svaly	110
<i>M. rectus abdominis</i> (přímý sval břišní)	
M. serratus anterior (přední sval pilovitý)	112
M. latissimus dorsi (široký sval zádový)	114
 BOLEST V OBLASTI BEDER, HÝŽDÍ, KYČLE A STEHNA	 116
M. erector spinae (paraspinální thorakolumbální svaly)	120
<i>M. iliocostalis thoracis</i>	
<i>M. iliocostalis lumborum</i>	
<i>M. longissimus thoracis</i>	
M. quadratus lumborum (čtyřhranný sval bederní).....	122
Mm. glutei (svaly hýždové)	124
<i>M. gluteus maximus</i> (velký sval hýždový)	
Mm. glutei (svaly hýždové)	126
<i>M. gluteus medius</i> (střední sval hýždový)	
<i>M. gluteus minimus</i> (malý sval hýždový)	
M. piriformis (sval hruškový)	129
M. tensor fasciae latae (napínač stehenní povázky).....	131
Hamstringy.....	133
<i>M. biceps femoris</i> (dvojhlavý sval stehenní)	
<i>M. semitendinosus</i> (sval pološlašitý)	
<i>M. semimembranosus</i> (sval poloblanitý)	

BOLEST V OBLASTI TRÍSILA A VNITŘNÍ STRANY STEHNA	136
Adduktory stehna	140
<i>M. adductor longus</i> (dlouhý přitahovač)	
<i>M. adductor brevis</i> (krátký přitahovač)	
<i>M. adductor magnus</i> (velký přitahovač)	
<i>M. pectineus</i> (sval hřebenový)	142
<i>M. gracilis</i> (štíhlý sval stehenní)	144
BOLEST V OBLASTI STEHNA A KOLENA	146
<i>M. iliopsoas</i> (sval bedrokýčelní)	150
<i>M. quadriceps femoris</i> (čtyřhlavý sval stehenní)	152
<i>M. vastus medialis</i> (vnitřní sval stehenní)	
<i>M. vastus lateralis</i> (boční široký sval stehenní)	
<i>M. vastus intermedius</i> (střední široký sval stehenní)	
<i>M. rectus femoris</i> (přímý sval stehenní)	
<i>M. sartorius</i> (dlouhý sval stehenní)	155
<i>M. tensor fasciae latae</i> (napínač stehenní povázky)	156
Hamstringy	158
<i>M. biceps femoris</i> (dvojhlavý sval stehenní)	
<i>M. semitendinosus</i> (sval pološlašitý)	
<i>M. semimembranosus</i> (sval poloblanitý)	
<i>M. popliteus</i> (sval zákolenní)	161
BOLEST V OBLASTI BÉRCE, KOTNÍKU A CHODIDLA	164
<i>M. gastrocnemius</i> (dvojhlavý sval lýtkový)	168
<i>M. soleus</i> (hluboký sval lýtkový)	170
<i>M. tibialis anterior</i> (přední sval holenní)	172
<i>M. tibialis posterior</i> (zadní sval holenní)	174
<i>Mm. peronei</i> (peroneální svaly)	176
<i>M. peroneus longus</i>	
<i>M. peroneus brevis</i>	
<i>M. peroneus tertius</i>	
Dlouhé extenzory prstů	178
<i>M. extensor digitorum longus</i> (dlouhý natahovač prstů)	
<i>M. extensor hallucis longus</i> (dlouhý natahovač palce)	
Dlouhé flexory prstů	180
<i>M. flexor digitorum longus</i> (dlouhý ohybač prstů)	
<i>M. flexor hallucis longus</i> (dlouhý ohybač palce)	
Závěr: Zásady prevence úrazu	182
Příloha 1: Sdružené svaly	190
Příloha 2: Užitečné pomůcky k ošetření spoušťových bodů	191
Grafický rejstřík vzorců přenesené bolesti	192
Rejstřík symptomů	201