

OBSAH:

ÚVOD	11
Cíle ŠKOLY ZAD	11
Pro koho je ŠKOLA ZAD ve světě pořádána	12
Definice a oprávněnost vzniku ŠKOLY ZAD	13
Pro které jedince není ŠKOLA ZAD dočasně či trvale vhodná	13
Funkční porucha = porucha funkce - objasnění	14
Co jsou to změny strukturální	16
Shrnutí podstaty funkčních onemocnění	19
Na úvod k BOLESTEM v zádech	19
- optimalizace pohybu	19
- problematika ekonomického zatěžování	20
Statistika BOLESTÍ v zádech a v hybné soustavě u nás a ve SRN	22
Kurs ŠKOLA ZAD pořádaný v naší zemi instruktory ŠKOLY ZAD	23

1. ČÁST OBECNÁ

K OBJASNĚNÍ VZNIKU BOLESTI	
V HYBNÉM SYSTÉMU	26
HYBNÝ SYSTÉM	26
Anatomické a neurofyzilogické poznámky důležité pro ŠKOLU ZAD	26
- kloub, chrupavka, synoviální tekutina	26
- kost a její stavba	29
- vazy, 2 funkce kloubního pouzdra	30
- receptory (= čidla), jejich význam pro cití, rozdělení	30
- povrchové cití	31
- PROPRIOCEPTIVNÍ - hluboké cití	31
- nociceptory - čidla hlásící ohrožení organismu vedoucí k BOLESTI	31
- MOZEK a mícha tvoří počítačové centrum pro řízení pohybu	31
- nervové dráhy	35
- nervové kořeny a spinální (periferní) nervy	36
SVALY	36
- hybné stereotypy	38
- pohybové návyky	39
- svalové zřetězení	39
- svaly posturální a fázické	40
- SVAL ZKRÁCENÝ	41
- sval oslabený	44

- úloha FASCIÍ = povázek, obalujících svaly	45
- vznik svalové dysbalance = nerovnováhy a její význam	47
- kloubně svalová jednotka	48
- co je tzv. ideální pohyb v kloubně svalové jednotce	49
- shrnutí neurofyzilogických poznámek	48

NAŠE PÁTEŘ	49
- zakřivení páteře, jejich vývoj, k čemu jsou a jaké mají být	56
- základní pohybová jednotka páteře - pohybový segment páteřní	57
- úloha meziobratlových kloubů	59
- meziobratlová ploténka = destička	60
- VÝHŘEZ meziobratlové ploténky	66
- co jsou takzvané degenerativní změny (na rentgenovém snímku páteře), vysvětlení pojmů adaptace a degenerace	72
- jakou úlohu hraje opotřebování či poranění meziobratlové ploténky při vzniku BOLESTÍ v zádech a zvažování operace	72

Role PSYCHIKY při činnosti pohybové soustavy	77
- stoj aktuálně úspěšného člověka a stoj za únavy fyzické či psychické	78
- obrana a únik jako základní, život udržující, motivace tělesného projevu člověka	80
Může DÝCHÁNÍ ovlivnit svalový systém?	81
BLOKÁDA kloubně svalová	82
NAPRAVENÍ - ano či ne?	83

BOLEST a její vznik	84
Jak vzniká nejčastěji BOLEST v hybné soustavě?	84
BOLEST a PSYCHIKA	85
Spouštěvé body (trigger points)	86
Lumbago, ischias, houser	89
Co se může za vjemem BOLESTÍ také (nepoměrně řidčeji) skrývat	92

2. ČÁST SPECIÁLNÍ

METODY ŠKOLY ZAD	96
Dva nezbytné teoretické předpoklady pro pochopení ŠKOLY ZAD	96
- mechanistická teorie ekonomického kloubně-svalového zatěžování	96
- teorie řízení a koordinace pohybu mozkiem a nervovou soustavou	96
Uvědomování si vlastního těla	96
Protahení (vytažení) zkrácených svalů, pojem svalové hygieny	97
Navození rozumné svalové rovnováhy a vzpřímení těla	97

Ovlivňování propriocepce - hlubokého čítí (vysvětlení)	98
Ovlivňování dýchacích stereotypů	98
Trénink nejčastějších pohybových návyků	99
Metody zvládnutí stressu - autogenní trénink, progresivní relaxace dle Jacobsona apod.	100

3. ČÁST PRAKTICKÁ

VLASTNÍ ŠKOLA ZAD	104
Stručné základy biomechaniky	104
Jak se bráníme gravitaci - přitažlivosti zemské	105
Existuje správný sed?	110
- co je nutno vzít v úvahu při různých stávajících poškozeních páteře, jejích pohybových segmentů a svalů ve vztahu k sezení	111
- nácvik sedu (Brüggerova odlehčujícího sedu)	117
- které svalové skupiny musím na sed zvláště připravit	118
- co je to DYNAMICKÝ SEDEŤ	121
- podle jakých zásad si vyberu dobrou kancelářskou židli	125
- sedačky na pracovištích	125
- alternativní sedací nábytek, klekačky apod.	126
- automobilové sedadlo	128
- pomůcky při sedu - sedací klin, bederní polštářek,	131
Jakými způsoby lze vstávat	132
- nácvik vstávání ze sedu	132
- nácvik vstávání ze země	133
- nasedání do osobního auta a vystupování šetřící páteř	134
Existuje správně provedený předklon?	134
- předklon za účelem lokomoce (= pohyb těla po určité dráze)	134
- předklon za účelem zvedání břemena	135
Zvedání břemena	135
- teoretická příprava	135
- pravidlo dodržování pracovního sektoru	137
- nošení břemen	138
Lůžko	138
- poloha na lůžku, volba správné matrace	138
- volba vhodného polštáře pod hlavu	141
- vstávání z postele	144
Stoj a držení těla	144
- existuje správný stoj člověka?	145
- chůze - náš charakteristický znak	146
Orientační zkoušky zaměřené na svalové zkrácení, hypermobilitu (přílišnou kloubní pohyblivost) a koordinovanou svalovou sílu	148

Strečink = stretching = protahovací cvičení - kdy jsou vhodná?	155
Je vhodné posilovat?	167
Existují tzv. „zakázané cviky“?	173
Jak pomůže masáž?	177
Jaký je vhodný druh sportu?	178
Co dělat při hypermobilitě = zvýšené kloubní pohyblivosti?	184
Relaxace - klíčová úloha tělesného a duševního uvolnění v boji s BOLESTÍ	186
Ukázka progresivní svalové relaxace (dle Jacobsena)	186
Ukázka autogenního tréninku	188
Vytahovací (protahovací) cviky v přehledu	188
Nejčastější chyby při nejčastějších pohybových projevech	189
Jak se po absolvování ŠKOLY ZAD dostanu ráno z postele do koupelny a večer z koupely do postele dle pravidel ŠKOLY ZAD?	203
Dítě v rodině - budou matku bolet záda?	204
Stavím dům či představuji byt či chalupu - budou pro mne BOLESTI ZAD víc než téma společenské konverzace?	205
Je vhodné cvičit při osteoporóze (prořidnutí kostní tkáně)?	206
BOLESTI ZAD jsou tu - krátká úvaha o tom, jak se zachovat	207
Metody svépomoci při BOLESTI v přehledu: - korektura držení těla, kompenzační cviky, ekonomické zatěžování celého těla při pohybu, působení tepla celkově a místně, akupresura, akupunktura, ušní akupunktura, relaxace, autogenní trénink	208

4. ČÁST ORGANIZAČNĚ METODICKÁ

Organizace ŠKOLY ZAD (back school, Rückenschule) v zahraničí,	210
- ŠKOLY ZAD i pro děti	210
Postoj nemocenské pojišťovny ke ŠKOLE ZAD	211
JAK ZORGANIZOVAT ŠKOLU ZAD	211

ZÁVĚR

Perspektivy ŠKOLY ZAD	212
Desatero ŠKOLY ZAD	214
Použitá literatura	216