

6 Předmluva dr. Kellyho Starretta

8 Úvod

14 1. kapitola: Bolesti zad

16 Obraz vždy neukazuje to, co myslíme

19 Základy anatomie zranění zad

36 Jak posuzovat bolesti bederní páteře

58 Kategorizace bolesti zad

61 Proces napravování

77 Překlenutí propasti: Od rané rehabilitace
k výkonu

90 Most k výkonnosti

95 Měli byste nosit vzpěračský opasek?

98 Šetrné cviky pro rehabilitaci bolestivých zad

104 Odstraňuje protahování hamstringů bolesti zad?

120 2. kapitola: Bolesti kyčlí

121 Anatomie kyčle

128 Základy anatomie zranění kyčlí

139 Jak posuzovat bolesti vašich kyčlí

148 Proces napravování

170 3. kapitola: Bolesti kolen

172 Základy anatomie zranění kolen

184 Jak posuzovat bolesti vašich kolen

195 Proces napravování

234 **4. kapitola: Bolesti ramen**

235 Anatomie ramene

241 Základy anatomie zranění ramen

250 Jak posuzovat bolesti vašich ramen

265 Proces napravování

312 **5. kapitola: Bolesti loktů**

313 Základy anatomie zranění loktů

320 Jak posuzovat bolesti vašich loktů

330 Proces napravování

342 **6. kapitola: Bolesti kotníků**

343 Základy anatomie Achillovy šlachy

349 Jak posuzovat bolesti Achillovy šlachy

354 Proces napravování

374 **7. kapitola: Žádný led, rozchodte to!**

377 Záněty a otoky

382 Užívání svalových kontrakcí ke zmírnění otoků
a podpoře léčení

383 Užívání NMES ke zlepšení léčení při omezené
pohyblivosti

384 Ledování po cvičení

390 **Poděkování**

392 **Rejstřík**