

# Obsah

Úvod . . . . .	7
<b>1 Hluboký stabilizační systém páteře . . . . .</b>	<b>9</b>
1.1 HSSP, LBP, výkon . . . . .	13
1.2 Intervenční programy . . . . .	15
<b>2 Bránice . . . . .</b>	<b>19</b>
2.1 Funkce bránice . . . . .	20
2.2 Intervenční programy . . . . .	24
<b>3 Transversus abdominis . . . . .</b>	<b>28</b>
3.1 Manévr draw-in . . . . .	30
3.2 Cviky . . . . .	32
3.3 Bolest zad . . . . .	35
3.4 Bolest zad u sportovců . . . . .	37
<b>4 Musculi multifidi . . . . .</b>	<b>39</b>
4.1 LBP . . . . .	42
<b>5 Pánevní dno . . . . .</b>	<b>50</b>
5.1 Porod, těhotenství . . . . .	53
5.2 Stresová inkontinence moči . . . . .	55
5.3 Terapie pánevního dna . . . . .	57
5.4 Bolest zad . . . . .	58
<b>6 Nitrobřišní tlak . . . . .</b>	<b>60</b>
6.1 Zvedání . . . . .	64
6.2 Dýchání . . . . .	65
6.3 Pracovní a běžné aktivity . . . . .	65
6.4 Cvičení . . . . .	67
<b>7 Centrace (neutrální pozice páteře a kloubů) . . . . .</b>	<b>71</b>
7.1 Rizika . . . . .	82
<b>8 Dynamická neuromuskulární stabilizace . . . . .</b>	<b>85</b>
8.1 Sportovci . . . . .	100
8.2 Kritické úvahy k dynamické neuromuskulární stabilizaci . . . . .	101
<b>9 Bolest zad . . . . .</b>	<b>106</b>
9.1 Prevalence . . . . .	106
9.2 Klasifikace a diagnostika . . . . .	107
9.3 Psychosociální aspekty LBP . . . . .	111
9.4 Zvedání . . . . .	117
9.5 Prostředky a metody pro léčbu LBP . . . . .	118
9.6 Měření/screening u LBP, páteře . . . . .	120
9.7 Aktivace svalů, rozdíly v pohybu . . . . .	122
9.8 Bolest . . . . .	123
9.9 Placebo . . . . .	125

<b>Závěr</b> . . . . .	<b>127</b>
<b>Literatura</b> . . . . .	<b>129</b>
<b>Rejstřík</b> . . . . .	<b>169</b>
<b>Souhrn</b> . . . . .	<b>173</b>
<b>Summary</b> . . . . .	<b>173</b>

1. Úvod	1
2. Úvodní slovo	1
3. Úvodní slovo	1
4. Úvodní slovo	1
5. Úvodní slovo	1
6. Úvodní slovo	1
7. Úvodní slovo	1
8. Úvodní slovo	1
9. Úvodní slovo	1
10. Úvodní slovo	1
11. Úvodní slovo	1
12. Úvodní slovo	1
13. Úvodní slovo	1
14. Úvodní slovo	1
15. Úvodní slovo	1
16. Úvodní slovo	1
17. Úvodní slovo	1
18. Úvodní slovo	1
19. Úvodní slovo	1
20. Úvodní slovo	1
21. Úvodní slovo	1
22. Úvodní slovo	1
23. Úvodní slovo	1
24. Úvodní slovo	1
25. Úvodní slovo	1
26. Úvodní slovo	1
27. Úvodní slovo	1
28. Úvodní slovo	1
29. Úvodní slovo	1
30. Úvodní slovo	1
31. Úvodní slovo	1
32. Úvodní slovo	1
33. Úvodní slovo	1
34. Úvodní slovo	1
35. Úvodní slovo	1
36. Úvodní slovo	1
37. Úvodní slovo	1
38. Úvodní slovo	1
39. Úvodní slovo	1
40. Úvodní slovo	1
41. Úvodní slovo	1
42. Úvodní slovo	1
43. Úvodní slovo	1
44. Úvodní slovo	1
45. Úvodní slovo	1
46. Úvodní slovo	1
47. Úvodní slovo	1
48. Úvodní slovo	1
49. Úvodní slovo	1
50. Úvodní slovo	1
51. Úvodní slovo	1
52. Úvodní slovo	1
53. Úvodní slovo	1
54. Úvodní slovo	1
55. Úvodní slovo	1
56. Úvodní slovo	1
57. Úvodní slovo	1
58. Úvodní slovo	1
59. Úvodní slovo	1
60. Úvodní slovo	1
61. Úvodní slovo	1
62. Úvodní slovo	1
63. Úvodní slovo	1
64. Úvodní slovo	1
65. Úvodní slovo	1
66. Úvodní slovo	1
67. Úvodní slovo	1
68. Úvodní slovo	1
69. Úvodní slovo	1
70. Úvodní slovo	1
71. Úvodní slovo	1
72. Úvodní slovo	1
73. Úvodní slovo	1
74. Úvodní slovo	1
75. Úvodní slovo	1
76. Úvodní slovo	1
77. Úvodní slovo	1
78. Úvodní slovo	1
79. Úvodní slovo	1
80. Úvodní slovo	1
81. Úvodní slovo	1
82. Úvodní slovo	1
83. Úvodní slovo	1
84. Úvodní slovo	1
85. Úvodní slovo	1
86. Úvodní slovo	1
87. Úvodní slovo	1
88. Úvodní slovo	1
89. Úvodní slovo	1
90. Úvodní slovo	1
91. Úvodní slovo	1
92. Úvodní slovo	1
93. Úvodní slovo	1
94. Úvodní slovo	1
95. Úvodní slovo	1
96. Úvodní slovo	1
97. Úvodní slovo	1
98. Úvodní slovo	1
99. Úvodní slovo	1
100. Úvodní slovo	1