

Obsah

ÚVOD	5
Cena zdraví	5
Epidemie kloubních onemocnění	6
Je artróza skutečně nemoc?	7
Artróza – co ji vyvolává	8
Artróza a její příznaky	14
Artróza – jak ji léčit	15
Artróze je lépe předcházet	20

Část speciální:

FYZIOTERAPIE, CVIČENÍ A POHYBOVÉ PROGRAMY PŘI ARTRÓZE

KYČELNÍHO KLOUBU	23
ARTRÓZA A FYZIOTERAPIE	24
Sestava speciálního pohybového režimu pro pacienta s artrózou kyčelního kloubu	31
Uvolnění bederní páteře	33
Protažení zadní strany stehen (kyčelních natahovačů, kolenních ohybačů)	35
Protažení kyčelních ohybačů	37
Protažení přitahovačů stehen (vnitřní strany stehen)	39
Uvolnění kyčelních rotátorů	40
Posílení velkého hýždového svalu	41
Posílení středního hýždového svalstva	44
Posílení přední strany stehen (kolenních natahovačů, části kyčelních ohybačů)	46