Obsah

Poděkování 8

Úvodem 10

Bolesti zad jako fenomén současné doby 14

Příčiny bolestí zad 22

Svalové dysbalance a vadné držení těla 26

Co jsou svalové dysbalance 27

Horní zkřížený syndrom 36

Dolní zkřížený syndrom 38

Vrstvový syndrom 39

Důsledky svalových dysbalancí a možnosti jejich redukce 40

Svalové dysbalance a držení těla 42

Hluboký stabilizační systém páteře 47

Stranová asymetrie pohybového systému 52
Syndrom kostrče a pánevního dna 58
Konstituční hypermobilita 62
Statická a stereotypní zátěž pohybového systému a ergonomické faktory ovlivňující pohybový systém 68
Statická a jednostranná zátěž 68
Ergonomie sezení a práce na počítači 69
Ergonomie spánku 70
Ergonomie obuvi 72
Nevhodná a jednostranná sportovní zátěž včetně kondičního cvičení 74
Cvičení ve fitness centrech a bolesti zad 79
Strukturální poruchy pohybového systému 81
Výhřez meziobratlové ploténky 82
Degenerativní kloubní změny 83
Osteoporóza 85
Scheuermannova nemoc 86
Dechové obtíže a onemocnění dýchacího systému 87
Nadváha a obezita 92
Psychický stres 94

Bolesti zad u dětí 95

Moje cesta – studium fyzioterapie a psychosomatika 98

Psychosomatická medicína 104
Psychosomatika a její vnímání v průběhu let 105
Komunikace 107
Psychosomatický přístup 108
Psychosomatická medicína 109

Psychosomatika bolestí zad 110

Jak předcházet bolestem zad 130
Pohybový režim 132
Relaxace a management stresu 133
Regenerace a wellness 136
Sebepoznání a osobnostní rozvoj 137

Seznam bibliografických zdrojů 141
O autorce 143