

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
KAPITOLA 1	8
Zvláštnosti bolesti pohybového aparátu	9
Čím si nejvíc škodíme	11
Léčba poruch pohybového aparátu	12
Konzervativní léčba poruch pohybového aparátu	12
Operační léčba poruch pohybového aparátu	14
Kdy je operace nutná	14
Shrnutí i. kapitoly	15
KAPITOLA 2	16
Kosti	16
Kloub	17
Svaly	18
Další tajemné struktury	19
Pohyb v koleni	19
Shrnutí ii. kapitoly	21
PRAKTICKÁ ČÁST	23
KAPITOLA 3	24
Berle – jak a proč je používat	24
Algoritmus chůze o berlích	25
Další varianty chůze s berlemi	27
Jak poznat zatížení na třetinu nebo polovinu hmotnosti?	28
Jak kompenzovat přetížení vznikající chůzí o berlích?	29
Příprava na chůzi s berlemi	29
Posílení svalů	31
Shrnutí iii. kapitoly	32
KAPITOLA 4	33
Jak přetížení kolene poznat	33
Jak si změřit koleno a jak kontrolovat otok	34
Shrnutí iv. kapitoly	36
KAPITOLA 5	37
Měkké techniky opravdu nejsou masáž, a proč je jizva „živá“	37

Jizva a jak na ni	37
Mechanické parametry jizvy – vyšetření a léčba	38
Shrnutí v. kapitoly	44
Jednotlivé diagnózy a možnosti jejich léčby	45

KAPITOLA 6 47

Artróza kolene a její operační řešení (umělý kloub)	47
Měkké techniky	48
Protahování	48
Posilování	51
Koordinální cvičení	55
Propriocepční cvičení	58
Předoperační plán cvičení – shrnutí	59

KAPITOLA 7 62

Operace – předoperační příprava	62
Pooperační rehabilitace	63
Pooperační plán cvičení	64
Posilování	69
Koordinace	74
Propriocepční cvičení	77
Pooperační plán cvičení	
u náhrady kolenního kloubu – shrnutí	77

KAPITOLA 8 82

Poranění předního zkříženého vazů a poranění menisků	82
Obecná doporučení po plastice vazů	
a operaci menisků	85
Cvičení po úrazu / před operací	86
Měkké techniky	86
Protahování	86
Posilování	90
Koordinální cvičení	93
Propriocepční cvičení	95
Předoperační (poúrazový) plán cvičení – shrnutí	96

KAPITOLA 9 99

Operace – předoperační příprava	99
Operace	100
Tréninkový plán po operaci vazů nebo menisku	103

Pooperační plán cvičení – body pohybové léčby	103
Měkké techniky	104
Ošetření jizvy	104
Protažení	104
Posilování	109
Koordinace	113
Propriocepční cvičení	116
Pooperační plán cvičení u náhrady kolenního kloubu – shrnutí	116

KAPITOLA 10

121

Propriocepční trénink – aktivace chodidel	121
Fáze aktivace chodidel	121
Uvolnění chodidla	122
Měkké techniky na oblast chodidla a nohy	123
Cvičení kotníku a prstů	124
Cvičení balance bez použití pomůcek	126
Cvičení balance s využitím pomůcek	128
Cvičení na balanční čočce	129
Cviky vestoje na obou dkk	130
Cviky na jedné dk s přenosem váhy	131
Cviky vestoje na jedné dk	132
Protažení s rolerem	135
Posilování s vahou vlastního těla	137
Cvičení s pružnou gumou (theraband, tb)	139
Cviky s činkou	140
Aktivace vnitřní hlavy čtyřhlavého svalu stehenního	142
Nácvik řízeného výpadu	144
Dynamické cvičení hamstringů – tzv. Pawback	145
Ideomotorika a její trénink	145
Cvičení zaměřené na vnímání pozice těla (kinestezie) a dalších vjemů	146

ZÁVĚR

149