

Předmluva	7
Vývoj lidské páteře	11
Stavba páteře	14
1. Stavba obratlů	15
2. Stavba a funkce meziobratlové ploténky	18
3. Vazy páteře	21
4. Svaly bederní krajiny	22
Mícha míšní nervy	24
Příčiny bolesti v kříži	27
Příčina degenerace ploténky	29
Patologický základ klinických známek degenerace ploténky	31
Lokalizace a četnost degenerace ploténky	38
Faktory podporující degeneraci ploténky	40
Projevy poškození meziobratlové ploténky	43
Škody z poruchy meziobratlové ploténky	45
Výhřez ploténky (hernia disci)	47
Následky poškození ploténky	51
Osteochondróza	52
Spondylóza	53
Spondylartróza	55
Bederní úštl (lumbago)	57
Patologická pohyblivost obratlů	59
Klinický obraz onemocnění meziobratlové ploténky	61
1. Bolesti v zátylku a akutní tortikolis	62
2. Bolest hlavy a migréna	62
3. Bolesti v krční páteři, rameni a rukou	63
4. Potíže při onemocnění meziobratlových plotének hrudní páteře	64
5. Bolesti v kříži (lumbago, lumbalgie, úštl)	65
6. Ischias	66
7. Poškození „koňského ohonu“ (Syndroma caudae equinae)	67
Psychika a bolesti páteře	68
Vyšetření nemocného a stanovení příčiny potíží	70
I. Předchorobí (anamnéza)	71
II. Vyšetření nemocného	74
Rentgenové vyšetření	87
I. Základní rentgenové vyšetření	87
II. Perimyelografie	92
III. Diskografie	94
Elektromyografie	98
Konzervativní léčba	100
1. Klid na lůžku	100
2. Extenze – trakce	102
3. Teplo	107
4. Masáž	112

5. Podpora páteře a korzety	113
6. Manipulace	114
7. Medikamentózní terapie	118
8. Cvičení	119
Operační léčba	122
Nukleolýza u výhřezu ploténky	134
Blokády	136
Jak si počínáme při bolestech v kříži a ischiasu	138
1. Akutní bolest v kříži	138
2. Akutní ischias a bolesti v kříži	138
3. Chronická fáze onemocnění	139
Jiná onemocnění způsobující bolesti páteře	140
I. Vrozené vady	140
II. Nádory	142
III. Poškození – úraz	143
IV. Spondylolýza a spondylolistéza	145
V. Metabolické a hormonální poruchy	148
VI. Revmatická onemocnění	149
VII. Záněty	150
VIII. Mechanické příčiny	152
IX. Psychogenní faktory a duchodové problémy	153
Preventivní opatření (zamezení nemoci)	156
I. Omezení nesprávného držení těla	157
II. Správné zatížení těla a pracovní činnost	159
Preventivní a terapeutické cviky	176
Cviky v poloze na zádech	178
Cviky v poloze na boku	182
Cviky na břiše	182
Cviky vkleče	184
Cviky na židli	185
Cviky v poloze vsedě na podlaze	186
Cviky vstoje	187
Vhodné sporty	190
Tělesná hmotnost a výživa	193
Léčení v lázních	195
Závěr	199