

OBSAH

Předmluva.....	7
1 POHYBOVÝ SYSTÉM.....	9
Tkáně pohybového systému.....	11
Pojivová tkáň	11
Svalová tkáň	13
Nervová tkáň.....	19
Svalový systém	25
Svaly s převážně posturální funkcí.....	26
Svaly s převážně fázickou funkcí.....	29
Poruchy pohybového systému	30
Svalové dysbalance.....	31
Pohybové stereotypy	34
Klinické syndromy.....	35
Hypermobilita	38
Výskyt svalových dysbalancí.....	40
Vyšetřování svalového systému	41
Kompenzační cvičení	44
Základní cvičební polohy.....	46
Cvičení uvolňovací	49
Cvičení protahovací.....	50
Cvičení posilovací	61
2 PŘEHLED SVALŮ – ANATOMIE, VYŠETŘENÍ A KOMPENZACE..	65
Přehled základních svalů a svalových skupin s převážně posturální funkcí...66	
M. trapezius – sval trapézový	66
M. pectoralis major – velký sval prsní	74
M. erector spinae – vzpřimovač trupu	81
M. iliopsoas – bedrokyčlostehenní sval	104
M. rectus femoris – přímý sval stehenní.....	107
M. tensor fasciae latae – napínač povázky stehenní.....	115
Mm. adductores femoris – adduktory stehna	121
Mm. flexores genu – flexory kolenního kloubu.....	131
M. triceps surae – trojhlavý sval lýtkový.....	142

Přehled základních svalů a svalových skupin s převážně fázickou funkcí.....	151
Mm. flexores nuchae – flexory šíje	151
Mm. abductores membri superioris – abduktory horní končetiny	154
Mm. fixatores scapulae inferiores – dolní fixátory lopatek	157
Mm. glutei – svaly hýžděvé	168
Mm. abdominis – svaly břišní.....	184
Přehled základních funkčních zkoušek	198
Zkouška předklonu	198
Zkouška úklonu	200
M. quadratus lumborum – čtyřhranný sval bederní.....	202
Zkouška zapažení.....	203
3 REGENERAČNÍ A SPORTOVNÍ MASÁŽ.....	205
Obecná charakteristika masáže.....	206
Základní masérské hmaty.....	214
Tření.....	217
Hnětení	221
Roztírání	227
Tepání	232
Chvění.....	237
Pasivní pohyby	239
Masérské sestavy	240
Masáž zad	242
Masáž dolní končetiny – zadní strany	244
Masáž dolní končetiny – přední strany	246
Masáž hrudníku.....	248
Masáž břicha.....	250
Masáž horní končetiny	252
Masáž šíje	255
Metodické karty masérských sestav.....	257
4 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	271
Souhrn.....	301
Summary	304
Referenční seznam	307

SOUHRN

Publikace je zaměřena na problematiku pohybového systému člověka. Kvalitní péče o podpůrně-pohybový systém představuje jednu ze základních oblastí podpory zdraví. V teoretických i prakticky zaměřených kapitolách jsou prezentovány nejrůznější možnosti, které mohou výrazným způsobem ovlivnit kvalitu života daného jedince, neboť pozitivně působí na jeho zdravotní stav a mají preventivní a terapeutický význam pro upevnění a zlepšování zdraví.

Pro získání dalších vědomostí z oblasti diagnostiky svalových dysbalancí, které jsou v publikaci detailně rozpracované, jsou nezbytné základní znalosti z anatomie a fyziologie člověka. Na základě odborně provedeného vyšetření pohybového systému je pak možno korigovat zjištěné odchylky vhodně volenými kompenzačními technikami, a to zejména s důrazem na aktivní provádění vyrovnávacích cvičení i korekci držení těla a pasivní regeneraci organismu prostřednictvím masáže.

Ke kvalitní péči o podpůrně-pohybový systém patří i úprava nevhodných pohybových návyků a eliminace náročných dlouhodobě zaujímaných a neměnných statických pozic. Dále kompenzace nepřiměřené či jednostranně prováděné nebo naopak nedostatečné pohybové zátěže, případně korekce morfologicko-funkčních nedostatků. S tím souvisí i vhodná ergonomická opatření a správná volba ortopedických a rehabilitačních prostředků i různé formy regenerace. Aby byla péče o podpůrně-pohybový systém komplexní, je nutné výše uvedené aspekty zahrnout do běžného denního režimu jedince.

Kniha předkládá základní anatomické a fyziologické poznatky z oblasti podpůrně-pohybového systému. V textu jsou popsány hlavní svaly a svalové skupiny a jejich následná diagnostika. Autoři uvádějí české i latinské názvosloví svalů pro snadnější srovnání s jinou odbornou literaturou. Pro větší názornost a srozumitelnost jsou informace doplněny příslušnými ilustracemi.

Vyšetření svalového aparátu je zaměřeno na detekci svalových dysbalancí ve smyslu svalového zkrácení, svalového oslabení, chybných pohybových stereotypů a hypermobility. Při vlastním provádění svalového vyšetření lze vycházet z upřesňující a navádějící fotodokumentace, která je zařazena přímo v textu. Na základě vyšetření je pak žádoucí aplikovat kompenzační cvičení, realizovat korekci držení jednotlivých

tělesných segmentů v klidu i při pohybových činnostech a případně provést potřebné ergonomické úpravy.

Systematicky ucelené soubory cviků s převládajícím uvolňovacím, protahovacím nebo posilovacím účinkem jsou zaměřeny na konkrétní svaly a svalové skupiny. Správná volba a výběr cviků, dobře zvolený objem a intenzita cvičení, přesné zaujímání výchozích cvičebních poloh, způsob provádění cvičebních tvarů a především vnímání vlastního těla představují hlavní faktory ovlivňující celkovou efektivitu prováděných cvičení.

S ohledem na komplexní péči o pohybový systém je součástí publikace kapitola věnující se masáži, která představuje velmi účinnou formu obnovování duševních i fyzických sil a má tak velký význam při celkové relaxaci organismu. Vzhledem k neuspokojivému stavu podpůrně-pohybového systému současné populace, zejména i k narůstající frekvenci vertebrogenních onemocnění, je znalost základních rekondičních postupů velmi žádoucí a z hlediska primární prevence i potřebná a přínosná. Konkrétní podrobné popisy základních masérských hmatů jsou doplněny o videoukázky jejich provedení. Sedm masérských sestav – masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních končetin (přední i zadní strany) a masáž horních končetin – je upřesněno názornými fotografiemi a metodickými kartami.

Důležitou součástí publikace je výzkumná část, která navazuje na předcházející kapitoly a dokladuje teoretické aspekty přímo v praxi. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit aktuální stav hybných funkcí ve smyslu výskytu svalových dysbalancí u středoškolských a vysokoškolských studentů a stanovit případná doporučení vhodných kompenzačních a korektivních činností. V rámci realizovaného výzkumného šetření jsou prezentována data několika výzkumných subsouborů. Pro komplexnější pohled na problematiku podpůrně-pohybového systému bylo provedeno šetření zaměřené na subjektivní hodnocení zdraví a jeho jednotlivých složek. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 1022 středoškolských studentů a 569 vysokoškolských studentů. U středoškolských studentů byly dále posuzovány pohybové aktivity a jejich péče o podpůrně-pohybový systém. Hodnocení funkčního stavu svalového systému bylo provedeno rovněž u studentů středních škol a studentů Univerzity Palackého v Olomouci. Komplexního funkčně svalového vyšetření se zúčastnilo celkem 687 středoškolských studentů a 546 vysokoškolských studentů. V rám-

ci výsledkové části jsou prezentována data za období sběru v letech 2010–2015. Zjištěné výstupy šetření jsou v publikaci podrobně prezentovány a diskutovány. Celkově je funkční stav vybraných svalů s převážně posturální funkcí a svalů s převážně fázickou funkcí u středoškolských a vysokoškolských studentů hodnocen jako neuspokojivý, proto je nezbytné zkvalitnit potřebnou péči o podpůrně-pohybový systém.

Předložená publikace přináší teoretické znalosti o pohybovém systému jedince a aktuální poznatky o funkčním stavu vybraných svalových skupin části populace ve věkových kategoriích adolescence a adultus. S ohledem na široké spektrum možností a doporučení pro zlepšení funkčního stavu podpůrně-pohybového systému by publikace mohla přispět ke zkvalitnění péče o pohybový systém u různých skupin populace. Takto pojatým přístupem lze účinně podporovat zdraví jedince v holistickém pojetí.