

Obsah

Úvod	6
1. Bolesti páteře	7
Ergonomie pracovního místa	10
2. Nemoci z přetížení v oblasti ruky a zápěstí	14
De Quervainova choroba	14
Syndrom karpálního kanálu	17
Zánět šlachových pochev extenzorů (natahovačů) ruky a zápěstí	19
Syndrom Guyonova kanálu	21
3. Tenisový loket	22
4. Přetížení v oblasti ramene	24
5. Kompenzační cvičení v kanceláři	25
6. Ergonomické doplňky pro práci s počítačem	28