

Obsah

ÚVOD	7
JAK FUNGUJE PÁTEŘ	11
NĚKTERÉ BĚŽNÉ PROBLÉMY SE ZÁDY	19
LÉČBA BOLESTI ZAD - PRVNÍ KROKY	30
CHRAŇTE SVÁ ZÁDA	37
CO ZPŮSOBUJE TRVALOU BOLEST ZAD?	45
LÉČBA TRVALÉ BOLESTI ZAD	55
UŽITEČNÉ KONTAKTY	73
REJSTRÍK	77
PODĚKOVÁNÍ	80