

Obsah

Úvod 6

Jak používat tuto knihu 8

1

JAK FUNGUJÍ VAŠE

ZÁDA 10

Kosterní systém 12

Klouby, vazy a ploténky 14

Svalový systém 16

Nervový systém 18

2

JAK SPRÁVNĚ ZACHÁZET

SE ZÁDY 20

Sezení: jak správně sedět 22

Stoj a chůze 27

Běžné denní činnosti 28

Zahrádkářství a kutilství 30

Zvedání a nošení břemen 32

Postele a záda 34

Cestování a záda 36

3

DIAGNOSTIKA BOLESTÍ

ZAD 38

Poruchy kostry 40

Stručný přehled poruch
kostry 48

Svalové poruchy 50

Nervové poruchy 54

Přenesená bolest 58

Sport a vaše záda 62

Protahovací cvičení 68

Vaše potíže: jejich původ
a řešení 70

4

MOŽNOSTI LÉČBY 74

Náhly vznik bolesti zad 76

Doplňková léčba 80

Volba doplňkové léčebné
metody 82

SAMOLÉČEBNÉ

METODY 84

Jóga 86

Jóga pro vaše záda 88

Aromaterapie 92

Tchaj-ti 96

Čchi-kung 100

Meditace 102

Hypnóza a autohypnóza 104

LÉČITELSKÉ

METODY 106

Akupresura

a akupunktura 108

Homeopatie 112

Masáže 116

Osteopatie 120

Chiropraxe 124

Tradiční čínská
medicína 128

Bylinná léčba 132

Alexanderova metoda 134

Reflexologie 136

Psychoterapie
a poradenství 138

Další manipulační
techniky 140

Environmentální
medicína 142

Ájurvédská medicína 143

Psychické léčitelství 144

Léčba krystaly 145

Výběr léčitele 146

KONVENČNÍ LÉČEBNÉ

METODY 148

Vyšetření při bolesti zad 150

Fyzioterapie 152

Rehabilitační cvičení 154

Léky 156

CHIRURGICKÁ

LÉČBA 160

Nejčastější operace
zad 162

Co po operaci zad 166

Slovníček 168

Rejstřík 172

Poděkování 176