

OBSAH

1

POROZUMĚNÍ ARTRITIDĚ 10

- Co je artritida? 12
- Jak běžná je artritida? 14
- Osteoartritida 16
- Revmatoidní artritida 20
- Dna 24
- Jiné typy artritidy 26
- Co způsobuje artritidu? 30

2

DOPLNĚKOVÉ LÉČBY 38

- Proč zvolit doplňkovou terapii? 40
- Volíme doplňkovou terapii 42
- Jóga 44
- Tchaj-ti čchüan 48
- Aromaterapie 50
- Meditace 54
- Vizualizace 56
- Relaxace 58
- Autohypnóza 60
- Profesionální pomoc 62
- Naturopatie 64
- Vodoléčba 66

Masáž 68

- Alexanderova technika 74
- Akupunktura
 a akupresura 78
- Bylinná medicína 82
- Homeopatie 86
- Osteopatie 90
- Chiropraxe 92
- Šiatsu 94
- Reflexologie 96
- Biofeedback 99
- Terapie tancem 100
- Terapie barvami
 (chromaterapie) 102
- Psychologické poradenství
a psychoterapie 104
- Vybíráme terapeuta 106

3

KONVENČNÍ LÉČBA 108

- Terapie léky 110
- Fyzikální terapie 116
- Fyzioterapie a cvičení 118
- Elektroléčba 120
- Pracovní terapie 122
- Přestáváme kouřit 124
- Operace 126
- Náhrada kloubů 130

4

ŽIVOT S ARTRITIDOU 136

- Zvládání bolesti 138
- Strava 142
- Cvičení 148
- Přístroje a pomůcky 152
- Slovníček 154
- Rejstřík 156
- Poděkování 160