

Předmluva	6
Úvodem	8
Jak pohlížet na problematiku chronického onemocnění svalů a kostry?	10
Důležité pojmy	12
Bolest	14
Anatomie lidského těla	24
Základní syndromy svalově kosterního systému	26
Základní problémy kostí a kloubů	28
Základní problémy systému svalů a šlach	30
Základní problémy svalového aparátu	32
Choroby revmatické a artritické	34
Fibromyalgie	36

PROGRAM CVIČENÍ	38
------------------------------	----

Artróza neboli kloubní degenerace artritického typu	40
Artróza kyčle	42
Artróza kolene	48
Artróza páteře	54
Artróza horních končetin	60

Bursitida	66	Syndrom napínače stehenní povázky	178
Bursitida ramene	68	Syndrom komprese cervikotorakální krajiny	186
Bursitida kyčle	74	Syndrom karpálního tunelu	194
Poranění menisku	80	Syndrom femoropatelární	202
Vymknutí	88	Blokáda sakroiliakálního skloubení	210
Vymknutí kotníku	90	Tendinitidy	218
Vymknutí kolena	96	Tendinitida ramene	220
Vymknutí lumbálních obratlů	102	Tendinitida loktu	226
Vymknutí ramene	108	Tendinitida Achillovy šlachy	23
Plantární fascitida	114	Syndrom Whiplash	238
Výhřez ploténky	122	A nakonec cvičení, které léčí... všechno: chůze	247
Lumbago	130	Bibliografie	251
Chiariho syndrom	138	Seznam upozornění	252
Osteoporóza	146		
Zánět okostice	154		
Skolióza	162		
Syndrom bolestivého ramene	170		