

Obsah

9	Úvod
10	Bolest
18	Osobní zkušenost a mapování bolesti
20	Proč mě bolí záda
23	Mapování bolesti
32	Záda stále bolí
36	Co sdělit lékaři
38	U lékaře
43	Vyšetření
46	Stanovení diagnózy
48	Poškození páteře a přilehlých struktur
59	Bolesti zad v souvislosti s onemocněním vnitřních orgánů
60	Bolesti zad v důsledku stresu a vlivu psychických faktorů
72	Bolesti zad a kvalita života
78	Léčba bolestí zad
79	Prevence
94	Možnosti medicíny
97	Fyzioterapie
146	Psychoterapie a jiné možnosti
166	Pomoc nejbližších
170	Goodbye bolesti zad