

Obsah

PŘEDMLUVA	5
JAK ČELIT BOLESTEM V ZÁDECH (VERTEBROGENNÍM PORUCHÁM)?	7
O co vlastně jde?	7
K DĚJINÁM PROBLEMATIKY	11
STRUČNÝ PŘEHLED O ANATOMII	13
KLINICKÝ OBRAZ	19
Obecná charakteristika	19
Kořenové bolesti (syndromy)	21
Pseudoradikulární bolesti (syndromy)	22
VZNIK VERTEBROGENNÍCH PORUCH — PATOGENEZE	24
Teorie zánětlivá	28
Teorie degenerativní	28
Význam meziobratlové destičky (ploténky)	30
Význam funkce a funkčních poruch páteře	32
Reverzibilní, funkční blokáda kloubní	33
Reflexní změny v segmentu	37
Civilizace a hybné ústrojí	39
Civilizace a porucha svalové funkce	42
LÉČENÍ VERTEBROGENNÍCH PORUCH	47
Vyšetřování a diagnóza	47
Léčení funkčních blokád a manipulační léčba	48
Jiná terapie v segmentu	55
Léčba poruch svalové funkce (souhry)	57
Léčení poruch statiky	59
Léčení poruch vazů	59
Otázka znehýbnění a opor	60
Chirurgická léčba	61
Lázeňská léčba	62
Závěry	64
POSUZOVÁNÍ VERTEBROGENNÍCH ONEMOCNĚNÍ	67
Posuzování schopnosti pracovat	67
Posuzování úrazu	70

MOŽNOST PŘEDCHÁZET VERTEBROGENNÍM PORUCHÁM . . .	73
Problém sportu a gymnastiky	73
Problém nepřiměřeného zatěžování na pracovišti	78
Význam správné polohy během noci	80
Význam správné obuvi a oděvu	83
Význam otužování	85
Boj proti otylosti	86
Některá svalová cvičení	88
Cílené procvičování tuhých úseků páteře	93
Polohování, které provádí nemocný sám	111
Některé pomůcky, které si pořizuje každý sám	112
Problémy lékařské prevence	114
OVNÍČEK CIZÍCH SLOV	117