

1 ■ Kdo má potíže se zády? 10

KDO JE NEJVÍCE OHROŽEN? 10

VYSOCE RIZIKOVÁ POVOLÁNÍ 13

PSYCHOLOGICKÉ FAKTORY 14

VAŠE BOLESTI ZAD 16

2 ■ Zdravá záda 17

PÁTEŘ 17

MÍŠNÍ KANÁL 21

VAZY A SVALY 23

FUNKCE PÁTEŘE 26

**3 ■ Stanovte si sami vlastní
diagnózu 28**

BOLEST BEDERNÍ PÁTEŘE A DOLNÍ
KONČETINY 29

BOLESTI HRUDNÍ PÁTEŘE 32

BOLEST KRKU, RAMEN A HORNÍ
KONČETINY 34

**4 ■ Akutní a chronické bolesti
zad 36**

PROBLÉMY S PLOTÉNKAMI 37

KLOUBNÍ PŘETÍŽENÍ A BLOKÁDY KLOUBŮ 44

PORANĚNÍ VAZŮ 47

SVALOVÉ PNUTÍ 48

BOLESTI ZPŮSOBENÉ DRŽENÍM TĚLA 50

ÚRAZY PÁTEŘE 51

SPONDYLOLÝZA/SPONDYLOLISTÉZA 53

STRUKTURÁLNÍ VADY 55

STÁRNUTÍ PÁTEŘE 57

STENÓZA CENTRÁLNÍHO KANÁLU 61

ZÁNĚTY A NEMOCI 61

**5 ■ Co dělat při akutním záchvatu
bolesti 66**

KDY JE NUTNÉ VYHLEDAT LÉKAŘE 66

KLID A RELAXACE 67

ZMÍRNĚNÍ BOLESTI 70

KAŽDODENNÍ ŽIVOT 72

6 ■ Diagnóza odborného lékaře 74

NÁVŠTĚVA U VAŠEHO LÉKAŘE 75

NÁVŠTĚVA U ODBORNÉHO LÉKAŘE 77

7 ■ Fyzioterapie 82

NÁVŠTĚVA U FYZIOTERAPEUTA 82

ELEKTRONICKÉ PŘÍSTROJE 84

TRAKCE 85

LÍMCE A KORZETY 88

DALŠÍ TYPY LÉČBY 89

8 ■ Manipulace 92

OSTEOPATIE A CHIROPRAXE 92

VEDE MANIPULACE KE ZMÍRNĚNÍ

BOLESTI? 94

STAVY VHODNÉ PRO LÉČBU

MANIPULACÍ 94

TROJÍ PŘÍSTUP K BOLESTEM ZAD 96

9 ■ Léky a injekce 101

MEDIKAMENTÓZNÍ LÉČBA 101

INJEKCE 103

10 ■ Chirurgické zákroky 110

DISEKTOMIE 111

DEKOMPRESSE 112

FÚZE PÁTEŘE 113

OPERACE PŘI SKOLIÓZE 115

OPERACE PŘI BOLESTECH KOSTRČE 116

OPERACE KRČNÍ PÁTEŘE 116

NEÚSPĚŠNÉ OPERACE 117

11 ■ Akupunktura 118

ZDRAVÍ JAKO HARMONIE 118

KDY AKUPUNKTURA POMÁHÁ? 120

NÁVŠTĚVA U AKUPUNKTURISTY 121

ALTERNATIVNÍ METODY 125

12 ■ Alternativní způsoby léčby 127

HYPNÓZA 127

MEDITACE 129

ALEXANDROVA METODA 130

BIOENERGETIKA 132

HOMEOPATIE 134

ALERGIE NA POTRAVINY 135

13 ■ Držení těla a každodenní činnosti 136

DRŽENÍ TĚLA PŘI STÁNÍ 137

DRŽENÍ TĚLA PŘI SEZENÍ 139

ŘÍZENÍ AUTA 141

LEŽENÍ 142

ÚPRAVA OKOLÍ 143

PÉČE O DĚTI A INVALIDY 148

SEXUÁLNÍ AKTIVITA 151

SPORTY 152

14 ■ Cvičení a masáže 154

CVIKY NA BEDERNÍ PÁTEŘ 157

LÉČEBNÉ CVIKY NA KRČNÍ PÁTEŘ 163

ANKYLOZUJÍCÍ SPONDYLITIDA 164

POSILOVACÍ CVIKY 166

JEDNODUCHÁ RELAXACE 171

RELAXACE POMOCÍ MASÁŽE 172

15 ■ Porozumění bolesti a umění vyrovnat se s ní 175

VNÍMÁNÍ BOLESTI 175

VYROVNÁNÍ SE S BOLESTÍ 179

Závěr 186

Rejstřík 187