MZK – UK Brno
2610379011

939999 | 1259543
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA
sign. 2-1223.986

Jeden lékař je příliš málo 4
Kvíz o zádech: Věděli byste? 8

My, zázrační obratlovci

Páteř: mistrovské dílo evoluce 12
Páteř a její články 15
Nervy, také dráhy pocitů 20
Vazivo – a pohled na osteopatii 22
Svaly – a systém, který se používáním sám udržuje v kondici 25
Svalový test: Jak vás podpírá přirozený korzet? 29
Záda v tradiční čínské medicíně 31
Test našich zad: Jaký mám kříž? 34

Otázky čtveřici lékařů 36

Proč jsou na tom Číňané lépe se zády? ● Jsou naše záda od přírody slabě koncipována? ● Proč nám škodí vysoušení vlasů víc než tahání bas s pivem? ● Je tou pravou problematickou zónou hluboké svalstvo? ● Kdy máme v ideálním případě navštívit tradičního čínského lékaře? ● Co si myslíte o vynálezu židle? ● Jak se ukládáte, pane doktore? ● Jak vstaneme s problematickými zády z postele? ● Souvisí záda také s čelistí? ● Škodí nám jedna kratší noha? ● Jak snášejí naše záda golfovou hůl? ● Proč má hodně lidí bolesti v kříži na kole? ● Jakou „brzdu bolesti" doporučujete pro auto? ● Je v čínském lékařství důležitým pilířem jídlo a pití? ● Je také v osteopatii spojení ledvin se zády?

Preventivní program pro záda 44
Malá škola správného držení 44
Ergonomie: Tipy a triky pro viníky za psacím stolem 51
Záda, narovnejte se! 56
Jednoduchá cesta k přirozenému zádovému korzetu 58
Tento sport dělá zádům dobře 63
Jezte tak, aby byla vaše záda fit – s 12 stěžejními zásadami 66

Kříž s křížem

„Záda!" – Co s tím? 70
Nespecifická bolest 71
Bolest a její cesta do mozku 74
Nejčastější příčina: Chyba v systému 77
Jak duše aktivuje bolest 82
Rozumět řeči těla – a jednat 87

Když se stane bolest chronickou 90
Široké pole diagnostiky 96

Nejčastější potíže a jejich příčiny 102
Kde to bolí? 102
Kontrakce svalstva 108
Blokády 112
Vyhřeznutí meziobratlové ploténky 114
Spinální stenóza 120
Osteochondróza 122
Fasetový syndrom 124
Osteoporóza 125
Záněty 127

Otázky čtveřici lékařů 128

Proč je bolest zad problémem západních zemí? ● Existují rizikové faktory bolesti zad? ● Proč reaguje jeden bolestmi zad a druhý ne? ● Jsme vydáni bolesti napospas? ● Pomůže nám deník našich bolestí? ● Co děláte proti nečekanému stresu? ● Proč souvisí záda se střevy? ● Výhřez meziobratlové ploténky: ztrácíme příliš času léčením bolesti? ● Pomůže akupunktura také při výhřezu meziobratlové ploténky? ● Musí dávat lékař pozor, aby se nestala akutní bolest chronickou? ● Co soudíte o ortopedických vložkách? ● Co soudíte o cvičebním nářadí pro posilování zad doma? ● Cílevědomý trénink zad nás zbaví bolesti – proč to nikdo nedělá? ● Pacient odmítá psychoterapii – je ještě jiná cesta?

Návod jak dát bolestem zad vale 138
Braining zad: Vygumujte bolesti 139
Dýchání čchi proti stresu 146
18 cvičení léčebného čchi-kungu 147

To nejlepší pro vaše záda

Základní terapie:
Všechno kromě operací 158
Víte, co je „integrativní medicína"? 158
Medikamentózní terapie: pilulky a spol. . 160
Speciální neinvazivní injekční terapie ... 164
Fytoterapie a spol. – přírodní lékárna ... 165
Čínská domácí lékárnička dr. Yangové .. 170
Nespecifické dráždivé terapie 172
Specifické dráždivé terapie 179
Domácí prostředek dr. Yangové: akupresura 188
Pohybové terapie 190
Terapie založená na vnímání vlastního těla 196
Uvolňovací terapie 198
Mentální terapie 200

Miniinvazivní terapie a operace 203
Intervenční léčba bolesti 205
Moderní mikroterapie 208
Endoskopické operace 211
Otevřené operace 212

Rejstřík 222