

Kapitola 1

Základní údaje o páteři	8
Obratle	10
Svaly	13

Kapitola 2

Poruchy a postižení	14
Bolesti zad a šíje	16
Části páteře	18
Vyšetřovací metody	19

Kapitola 3

Jak zvládat bolest	22
Funkce bolesti	24
Zmírnění bolesti	26
Fyzikální léčba	27
Manuální metody	30
Polohová léčba	32
Psychosomatické léčba	34
Léky	37
Chirurgické metody	38

Kapitola 4

Význam držení těla	40
Základní polohy a pohyby	42
Sport	56

Kapitola 5

Léčebný tělocvik	58
Proč cvičit	60
Protažení	61
Rozcvička	62
Léčebná sestava	74
Alternativní léčebná sestava	91
Cvičení na míči	99
Rozcvička	99
Cviky	103
Další možnosti využití míče	111
Zklidnění	112

Kapitola 6

Nemoci a možnosti léčení	114
Mícha a nervy	116
Kosti	118
Klouby	120
Ploténky	125
Odchytky v zakřivení páteře	127
Vazy a šlachy	129
Svaly	130
Vícečetné struktury	132
Bolesti zad v těhotenství	135
Příčiny bolestí zad mimo páteř	135

Slovníček **136**

Rejstřík **139**