

Literatúra

- 1) EDER, M. - TILSCHER, H.: Schmerzsyndrome der Wirbelsäule. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1991.
- 2) BUCHMANN, J. - WEBER, K.: Weiche Techniken in der Manuellen Medizin. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1994.
- 3) KRÄMMER, J.: Bandscheibenbedingte Erkrankungen. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, New York 1994.
- 4) KROBOT, A.: Funkčné vyšetrenie postury. In: Gúth, A. a kol.: Vyšetrovacie a liečebné METODIKY pre fyzioterapeutov. Liečreh, Bratislava 1995.
- 5) LABUDOVÁ, J. - THURZOVÁ, E.: Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy. UK Bratislava 1992.
- 6) RAŠEV, E.: Nejen bolesti zad vás zbaví ŠKOLA ZAD. Direkta Praha, 1992.
- 7) RIEDER, H. a kol.: Rückenschule interdisziplinär. George Thieme Verlag, Stuttgart, New York 1993.
- 8) SOJÁKOVÁ, M. - LÁNIK, V.: Telovýchovné chvíľky pri práci v sede. SÚV ČSZTV, Bratislava 1986.
- 9) TILSCHER, H. - EDER, M.: Wirbelsäulenschule. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1994.
- 10) TILSCHER, H. - EDER, M.: Klinik der Wirbelsäule. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1993.
- 11) TSUJI, H.: Chirurgischer Atlas der Lendenwirbelsäule. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1993.

Obsah

1. Na cestu s. 4
2. Prečo musíš poslať chrbticu do školy s. 5
3. ANATÓMIA s. 7
4. O tom ako chrbtica a svalstvo normálne fungujú s. 11
5. Ako vznikajú problémy s chrbticou s. 12
6. Stres s. 15
7. Filozofia školy chrbta s. 15
8. Balančný výcvik s. 25
9. AKO SA SPRÁVAŤ V DOMÁCNOSTI / spanie, vstávanie, líhanie, obliekanie, obúvanie, toaleta, kúpanie, sedenie, vysávanie, kuchyňa, nakupovanie, dvíhanie, hobby, šoférovanie / s. 30
10. AKO SA SPRÁVAŤ V PRÁCI / sed, stoj, dvíhanie / s. 50
11. SVOJPOMOC A VZÁJOMNÁ POMOC V RODINE / automobilizácia, skupinové cvičenie, význam dotyku / s. 57
12. Pomôcky s. 58
13. Literatúra s. 62

