

Obsah

ÚVOD: DEJTE BOLESTI SBOHEM

PRVNÍ ČÁST

PRAVDA O BOLESTI

- 10 1. Úleva je na dosah
- 18 2. Jaký jste osobnostní typ ve vztahu k bolesti?
- 26 3. Pravda o prášcích na bolest

DRUHÁ ČÁST

ŠEST KROKŮ K ŽIVOTU BEZ BOLESTI

- 39 **1. krok** Osvojte si pozitivní přístup k bolesti
- 45 **2. krok** Získejte potřebnou pomoc
- 57 **3. krok** Více pohybu, méně bolesti
- 75 **4. krok** Zasmějte se... a další rady, jak na tělo i na duši
- 87 **5. krok** Vyhýbejte se tomu, co spouští bolest
- 95 **6. krok** Správnou stravou proti bolesti

TŘETÍ ČÁST

LÉČBA BOLESTI

Bolesti zad, šíje a ramene

- 106 Bolesti zad
- 112 Bolesti šíje
- 116 Bolesti ramene

Bolesti celého těla

- 119 Chronický únavový syndrom
- 124 Fibromyalgie
- 129 Lupus

Bolest při rakovině

- 133 Bolest při rakovině

Bolesti v oblasti obličeje a ústní dutiny

- 138 Syndrom pálivých úst (stomatodynie)
- 141 Bolesti zubů
- 145 Zánět vedlejších dutin nosních (sinusitida)
- 148 Syndrom čelistního kloubu (TMJ)

Bolesti v oblasti zažívacího traktu

- 152 Divertikulitida
- 155 Pálení žáhy a gastroezofageální refluxní choroba (GERD)
- 159 Hemoroidy
- 162 Zánětlivá střevní onemocnění
- 167 Syndrom dráždivého tračníku
- 171 Vředová choroba

Bolesti hlavy

- 175 Syndrom nakupených bolestí hlavy (cluster headache)
- 179 Migréna
- 184 Tenzní bolesti hlavy

Bolesti kloubů

- 186 Bursitida
- 190 Dna
- 194 Bolest kolene
- 198 Osteoartróza
- 204 Revmatoidní artritida
- 209 Zánět šlach

Bolesti nohou a chodidel

- 212 Zánět Achillovy šlachy
- 215 Vbočený palec (Hallux valgus)
- 218 Artróza chodidla a kotníku
- 221 Ischemická choroba dolních končetin
- 225 Plantární fasciitida

Bolest nejasného původu

- 228 Bolest nejasného původu (idiopatická bolest)

Neuropatická bolest

- 232 Komplexní regionální bolestivý syndrom
- 237 Diabetická neuropatie
- 242 Pásový opar
- 245 Bolest trojklaného nervu

Onemocnění z přetěžování

- 249 Syndrom karpálního tunelu
- 252 Bolavé svaly a šlachy
- 256 Syndrom z opakovaného přetížení

Pánevní bolesti

- 259 Endometrióza
- 264 Intersticiální cystitida
- 269 Menstruační křeče
- 273 Premenstruační syndrom
- 277 Vulvodynie

Bolest kůže

- 280 Popáleniny
- 284 Psoriáza

ČTVRTÁ ČÁST

CVIKY NA ZMÍRNĚNÍ BOLESTI

- 292 Bolest zad
- 296 Syndrom karpálního tunelu
- 297 Bolest lokte
- 298 Bolest chodidel a kotníků
- 302 Artróza ruky
- 304 Bolest kyčlí a kolen
- 308 Bolest šíje a čelistního kloubu
- 310 Bolest ramene

- 314 Rejstřík