

Obsah

ÚVOD	7
Kapitola první Příklad	11
Kapitola druhá Jeremyho příběh	21
Kapitola třetí Procházka podél páteře	28
Kapitola čtvrtá Spektrum bolesti: čtyři pacienti	53
Kapitola pátá Pravidlo č. 1: Přestaňte dělat hloupé věci	69
Kapitola šestá Geologické síly	78
Kapitola sedmá Pravidlo č. 2: Znehybněte se, abyste se vyléčili (Páteř v neutrální poloze)	86
Kapitola osmá Hrátky s pojištěním	93
Kapitola devátá Pravidlo č. 3: Zpevněte se	96
Kapitola desátá Pravidlo č. 4: Spoléhejte na střed těla	104
Kapitola jedenáctá Stres a bolest zad	139

Kapitola dvanáctá Udělejte z toho zvyk: dělejte to pořád, jinak jste nahraní	148
Kapitola třináctá Pravidlo č. 5: Využijte sílu svého pozadí	153
Kapitola čtrnáctá Spouštěcí body: svalová bolest a bolest zad	172
Kapitola patnáctá Pravidlo č. 6: Nejdřív lezte a pak teprve chod'te, nejdřív chod'te a pak teprve běhejte	183
Kapitola šestnáctá Pravidlo č. 7: Stůjte zpříma nadlouho	196
Kapitola sedmnáctá Pohyblivost, na které záleží	211
Kapitola osmnáctá Specifické potíže	219
Kapitola devatenáctá Blahopřejeme! A k tomu jeden poslední úkol	232
Kapitola dvacátá Kost křížová a kostrč	244
JEREMYHO PRAVIDLA	247
PŘÍLOHA	248
PODĚKOVÁNÍ	251
O AUTORECH	252
REJSTŘÍK	253