

Předmluva ke druhému vydání	9
Předmluva k prvnímu vydání	13
Úvod	18

Kapitola 1

Svalová nerovnováha: klíč k odblokování bolesti	21
--	----

Kapitola 2

Jaká bolest vás trápí? Příznaky a problémy	32
---	----

Kapitola 3

Přehled Integrované polohové terapie. Wellness plány	38
---	----

Kapitola 4

Wellness plán IPT pro <i>tenzní bolesti hlavy a migrény</i>	46
--	----

Kapitola 5

Wellness plán IPT při <i>poruše temporomandibulárního kloubu (TMJ)</i>	56
---	----

Kapitola 6

Wellness plán IPT při <i>nataženém cervikálním svalu (bolesti v oblasti krku)</i>	63
--	----

Kapitola 7

Wellness plán při <i>syndromu horní hrudní apertury (TOS)</i>	70
--	----

Kapitola 8

Wellness plán IPT při *namožení svalů v hrudní oblasti páteře (bolest zad v hrudní oblasti)*..... 77

Kapitola 9

Wellness plán IPT pro *laterální nebo mediální epikondylitidu (tenisový nebo golfový loket)* 84

Kapitola 10

Wellness plán IPT pro *syndrom karpálního tunelu (CTS)* 91

Kapitola 11

Wellness plán IPT pro *bolesti v oblasti kyčle (bursitidu)*..... 98

Kapitola 12

Wellness plán IPT pro *namožené svaly v bederní oblasti páteře (bolest zad v bederní oblasti)*..... 104

Kapitola 13

Wellness plán IPT pro *syndrom piriformis (ischias)* 111

Kapitola 14

Wellness plán IPT pro *poranění mediálního menisku (bolest kolene)*..... 118

Kapitola 15	
Wellness plán IPT pro <i>plantární fasciitidu (patní ostruhu)</i>	125

Kapitola 16	
Wellness plán IPT pro <i>fibromyalgii</i>	132

Kapitola 17	
Základní péče o tělo	139

Děkuji vám	148
-------------------------	-----

Poděkování	149
-------------------------	-----

Upozornění	150
-------------------------	-----

Dodatek A	151
-----------------	-----

Dodatek B	155
-----------------	-----

Dodatek C	160
-----------------	-----

Dodatek D	162
-----------------	-----

Dodatek E	163
-----------------	-----

Dodatek F	166
-----------------	-----

Dodatek G	167
-----------------	-----

Dodatek H	170
-----------------	-----

Dodatek I	172
-----------------	-----

Dodatek J	173
-----------------	-----

O autorovi	175
-------------------------	-----