

Obsah

PŘEDMLUVA	5
JAK ČELIT BOLESTEM V ZÁDECH (VERTEBROGENNÍM PORUCHÁM)?	7
O co vlastně jde?	7
K DĚJINÁM PROBLEMATIKY	10
STRUČNÝ PŘEHLED O ANATOMII	12
KLINICKÝ OBRAZ	18
Obecná charakteristika	18
Kořenové bolesti (syndromy)	20
Pseudoradikulární bolesti (syndromy)	21
VZNIK VERTEBROGENNÍCH PORUCH — PATOGENEZE	25
Teorie zánětlivá	26
Teorie degenerativní	26
Význam meziobratlové destičky (ploténky)	28
Význam funkce a funkčních poruch páteře	30
Reverzibilní, funkční blokáda kloubní	31
Reflexní změny v segmentu	35
Civilizace a hybné ústrojí	37
Civilizace a porucha svalové funkce	40
LÉČENÍ VERTEBROGENNÍCH PORUCH	43
Vyšetřování a diagnóza	43
Léčení funkčních blokád a manipulační léčba	44
Jiná terapie v segmentu	51
Léčba poruch svalové funkce (souhry)	52
Léčení poruch statiky	55
Otázka znehybnění	55
Chirurgická léčba	57
Lázeňská léčba	58
POSUZOVÁNÍ VERTEBROGENNÍCH ONEMOCNĚNÍ	61
Posuzování schopnosti pracovat	61
Posuzování úrazu	64
MOŽNOST PŘEDCHÁZET VERTEBROGENNÍM PORUCHÁM	67
Problém sportu a gymnastiky	67
Problém nepřiměřeného zatěžování na pracovišti	72
Význam správné polohy během noci	74
Význam správné obuvi a oděvu	77
Význam otužování	79

Boj proti otylosti	80
Některá svalová cvičení	82
Cílené procvičování tuhých úseků páteře	87
Polohování, které provádí nemocný sám	105
Některé pomůcky, které si pořizuje každý sám	106
Problémy lékařské prevence	108
SLOVNÍČEK CIZÍCH SLOV	111