

Obsah

Zbytečné utrpení musíme a můžeme ukončit	11
30 let výzkumu a vývoje	11
Terapie pro každého	13
Jak nejlépe využijete tuto knihu	14
Zvyknout si na novou realitu vyžaduje čas	15
Lži o artróze a co byste o artróze měli vědět	17
„Mylná realita“ artritických bolestí	17
Můžete si oddechnout – je to zcela jinak, než si mnozí myslí	19
Epidemie artrózy v číslech	20
Obvyklé pokusy, jak zmírnit utrpení	21
Rozporuplnost obvyklých vysvětlení vzniku artrózy	23
Jakou roli hraje používání kloubu při jeho opotřebení?	23
Jak ovlivňují artrózu geny?	26
Jakou roli hraje u artrózy tělesná hmotnost?	27
Věk – největší rizikový faktor pro vznik artrózy?	28
Bolí skutečně artróza?	30
Existují i silné bolesti kloubů nepostížených artrózou	32
Naší velkou výhodou jsou praktické zkušenosti	34

Naše vysvětlení vzniku artrózy a bolesti	37
Jak fungují naše klouby?	37
Svaly – motory našeho tělesného pohybu	39
Trénujeme 24 hodin denně	41
Kvalita pohybu závisí na způsobu využívání kloubů: čím více úhlů používáme, tím lépe	44
„Slepá ulička“ evoluce pohybu – stále více artrózy a bolesti	50
Jasně vzájemné propojení mezi artrózou a bolestmi neexistuje	51
Nepřímé příčiny artrózy a bolesti	53
Moře bolesti – bolest jako proces	57
Stres, překyselování, život ve stále větším napětí, záněty – negativní spirála	61
Vznik artrózy a obrat v procesu opotřebovávání kloubu	64
Nesrovnalosti se řeší – odpovědi na otevřené otázky	67
Jak působí pohyb na klouby?	67
Jak působí vysoká míra tělesné inaktivity?	71
Jaký význam má pro vznik a rozvoj artrózy náš věk?	74
Jak je možné, že umělý kloub bolí?	77
Nejčastější terapeutické přístupy v léčbě artrózy	79
Obvyklé nemedikamentózní terapie	79
Smysl a nesmyslnost medikamentózního potlačování bolesti	81
Operace k zachování kloubu	84
Umělé klouby?	88
Další obvyklé terapie	92
Může se zničený kloub obnovit?	98
Jak zajistit optimální podmínky pro regeneraci chrupavky	105
Nasadte svoji stravu do boje proti bolestem a artróze	106
Využívejte psychiku cíleně k boji proti bolestem a artróze	117
Využívejte prostředí cíleně k boji proti bolestem a artróze	119
Cvičení podle Liebschera & Brachtové pro všechny typy artrózy	124
Zastavte bolesti a opotřebovávání kloubů	125
Vaše svaly mohou být zpočátku přetížené	126
Obecně k válečkovým masážím fascií podle Liebschera & Brachtové	129

Skončujte s artrózou a bolavými klouby

Obecně ke cvičením podle Liebschera & Brachtové	133
Průběh našich cvičení proti artróze a bolestem	136
Váš čtyřtýdenní optimalizační plán: Zbavte se bolestí a nastartujte regeneraci kloubních chrupavek	140
Cvičení a válečkové masáže fascií podle Liebschera & Brachtové	142
Využijte všech možností – podpoříme vás	221
Prostřednictvím této knihy začínáte pomáhat sami sobě	222
Další nabídky – rozšíření naší podpory	223
Další informace	226
Srdečné poděkování	229
Přehledně: jak vznikají bolesti a artróza a co je léčí?	230