

Bolesti Volání těla o pomoc

7

Bolest jako systém včasné výstrahy	8
Receptory – čidla pro sběr informací	9
Druhy bolesti	12
Mnohotvárné příčiny bolestí zad	14
Jak vznikají bolesti zad?	16
Problémové oblasti páteře	26
Podíl genů	37
Stres – spouštěč bolesti	39
Cesta pryč od bolestí zad	42
Jak se tělo léčí samo	42
Jak najít vhodný životní styl	44
Komplexní ochrana svalů	48
Otestujte si svá záda	52
Rizikový profil vašich zad	52
Zkouška pohyblivosti	55
Naše nová škola zad – svépomocný program ve třech stupních	59

První pomoc Léčebný program

61

Rychle účinné postupy	62
Úlevová poloha a klidový režim	62
Blahodárné procedury	64
Šetrná masáž proti bolesti	67
Cviky pro hybnost ramen a šíje	71
Pro hrudní páteř	78
Pro bederní páteř a kříž	84

Proti bolesti Léčebný program

95

Pro ramena a šíji	96
Pro hrudní páteř	107
Pro bederní páteř a kříž	120
Dobrodiní pro celou páteř	128
Uvolnění – balzám pro záda	140
K čemu se hodí která technika?	142
Pohyb, vzduch a voda pro imunitní systém	144
Více každodenní aktivity	145



Celoživotní Kondiční program

149

Pro ramena, šíji a hrudní páteř	150
Pro bederní páteř a kříž	156
Pro celý trup	160
Budte trvale aktivní!	167
Cílené posilování sportem	168

Užitečné informace

Literatura a adresy	170
Rejstřík	172
Přehled cviků	174
Závěrem... ..	176

