

I. Úvod

Obsah

1. Úvod	7
2. Proč mě bolí v zádech?	7
3. Tvar a funkce páteře	11
4. Příčiny bolestí v zádech dětí	18
5. Držení těla	20
6. Scheuermannova nemoc	24
7. Skolióza	29
8. Příčiny bolestí zad u dospělých	34
9. Statické chronické bolesti v zádech	35
10. Poškození ploténky	37
11. Osteoporóza	39
12. Spondylóza	41
13. Jiné příčiny bolesti	42
14. Obtíže krční páteře	43
15. Vnitřní nemoci a bolesti zad	44
16. Předcházení bolestí v zádech	47
17. Jóga	50
18. Aerobik	54
19. Strečink	56
20. Pohyb jako prevence a léčení	57
21. Základní polohy	58
22. Příklady cvičení	63
23. Léčení bolestí v zádech	66
24. Závěr a ponaučení	78