

Obsah

Předmluva	6
Porozumět artróze a léčit ji	8
Co je artróza?	8
Stavba kloubu	8
Příčiny a rizikové faktory artrózy	10
Typická varovná znamení	16
Navštivte lékaře	17
Terapii předchází diagnostika	17
Léčba	20
Strategie boje proti artróze	26
Artróza a sport	26
Artróza a povolání	26
Rady ohledně výživy	28
Rozdíl mezi artrózou a artritidou	31
Kontrolní seznam „Artróza“	32
Rozehřátí a vychladnutí	34
Strečinkové cviky	38
Pravidla strečinku	38
Strečinkové cviky pro hrudník, trup a paže	39
Strečinkové cviky pro kyčle	43
Strečinkové cviky pro kolena	47
Strečinkové cviky pro chodidla	51
Strečinkové cviky pro krční páteř	52
Strečinkové cviky pro hrudní páteř	54
Strečinkové cviky pro bederní páteř	57
Posilovací cviky	58
Posilovací cviky pro ramena	58
Posilovací cviky pro lokty	63
Posilovací cviky pro zápěstí	66
Posilovací cviky pro kyčle	71
Posilovací cviky pro kolena	75
Posilovací cviky pro chodidla	78
Posilovací cviky pro krční páteř	80
Posilovací cviky pro hrudní páteř	84
Posilovací cviky pro bederní páteř	87