

OBSAH

Úvod.....	5
1. Odkud se berou bolesti v zádech?.....	7
2. Páteř a ploténka – co to je?	10
3. Funkce páteře, úloha plotének, svalů a vazů	14
4. Jak vzniknou choroby plotének?.....	17
5. Co je to výhřez ploténky?	20
6. Musí se každý výhřez ploténky operovat?.....	23
7. Chiroprapie – šarlatánství? Móda? Pomoc?	26
8. Operace plotének	27
9. Jsem po operaci, co mě čeká nyní?.....	30
10. Které chyby nesmím po operaci dělat?	34
11. Návod k sebeléčbě.....	36
12. Jak si sám pomoci od bolestí v zádech	38
13. Každodenní správné sezení.....	50
14. Správná postel	53
15. Páteř a jízda autem	55
16. Nemoci meziobratlových plotének a sport – je v tom rozpor?	57
17. Dieta u onemocnění páteře?.....	62
18. Kouření a nemoci plotének	63
19. Každodenní pohyby a držení těla při potížích s páteří a nemocech meziobratlových plotének	64
20. Zádová škola – co to je?.....	78
21. Závěrečný kviz.....	79