



Obsah

4 Úvod: Dejte bolesti sbohem

PRVNÍ ČÁST

Pravda o bolesti

- 10 1. Úleva je na dosah
- 18 2. Jaký jste osobnostní typ ve vztahu k bolesti?
- 26 3. Pravda o prášcích na bolest

DRUHÁ ČÁST

Šest kroků k životu bez bolesti

- 39 1. krok Osvojte si pozitivní přístup k bolesti
- 45 2. krok Získejte potřebnou pomoc
- 57 3. krok Více pohybu, méně bolesti
- 75 4. krok Zasmějte se... a další rady, jak na tělo i na duši
- 87 5. krok Vyhýbejte se tomu, co spouští bolest
- 95 6. krok Správnou stravou proti bolesti

TŘETÍ ČÁST

Léčba bolesti

- 106 Bolesti zad, šíje a ramene
- 106 Bolesti zad

- 112 Bolesti šíje
- 116 Bolesti ramene
- Bolesti celého těla
- 119 Chronický únavový syndrom
- 124 Fibromyalgie
- 129 Lupus
- Bolest při rakovině
- 133 Bolest při rakovině
- Bolesti v oblasti obličeje a ústní dutiny
- 138 Syndrom pálivých úst (stomatodynie)
- 141 Bolesti zubů
- 145 Zánět vedlejších dutin nosních (sinusitida)
- 148 Syndrom čelistního kloubu (TMJ)
- Bolesti v oblasti zažívacího traktu
- 152 Divertikulitida
- 155 Pálení žáhy a gastroezofageální refluxní choroba (GERD)
- 159 Hemoroidy
- 162 Zánětlivá střevní onemocnění
- 167 Syndrom dráždivého tračníku
- 171 Vředová choroba
- Bolesti hlavy
- 175 Syndrom nakupených bolestí hlavy (cluster headache)
- 179 Migréna
- 184 Tenzní bolesti hlavy
- Bolesti kloubů
- 186 Bursitida



- 190** Dna
- 194** Bolest kolene
- 198** Osteoartróza
- 204** Revmatoidní artritida
- 209** Zánět šlach
- Bolesti nohou a chodidel
- 212** Zánět Achillovy šlachy
- 215** Vbočený palec (Hallux valgus)
- 218** Artróza chodidla a kotníku
- 221** Ischemická choroba dolních končetin
- 225** Plantární fasciitida
- Bolest nejasného původu
- 229** Bolest nejasného původu (idiopatická bolest)
- Neuropatická bolest
- 232** Komplexní regionální bolestivý syndrom
- 237** Diabetická neuropatie
- 242** Pásový opar
- 245** Bolest trojklaného nervu
- Onemocnění z přetěžování
- 249** Syndrom karpálního tunelu
- 252** Bolavé svaly a šlachy
- 256** Syndrom z opakovaného přetížení
- Pánevní bolesti
- 259** Endometrióza
- 264** Intersticiální cystitida
- 269** Menstruační křeče
- 273** Premenstruační syndrom
- 277** Vulvodynie
- Bolest kůže
- 280** Popáleniny
- 284** Psoriáza

ČTVRTÁ ČÁST

Cviky na zmírnění bolesti

- 292** Bolest zad
- 300** Syndrom karpálního tunelu
- 302** Bolest lokte
- 304** Bolest chodidla a kotníku
- 310** Artróza ruky
- 314** Bolest kyčlí a kolen
- 322** Bolest šije a čelistního kloubu
- 327** Bolest ramene

PÁTÁ ČÁST

Pomůcky a zdroje

- 335** Vaše smlouva o péči
- 336** Deník bolesti
- 337** Záznam spouštěčů bolesti
- 338** Záznamy o pohybové aktivitě
- 339** Záznamy užívaných léků
- 340** Záznamy o léčbě
- 341** Deník stresové zátěže
- 342** Lékaři, kteří se podíleli na vzniku knihy *Jak zvládnout bolest*
- 343** Rejstřík