

# Obsah

Úvod • xiii

## 1. část

- Kapitola 1: Další kniha o bolesti zad? • 1
- Kapitola 2: Jsou všechny bolesti zad stejné? • 5
- Kapitola 3: Proč bolesti zad představují tak velký problém? • 7
- Kapitola 4: Co je ischias? • 9
- Kapitola 5: Kdy mám rozhodně navštívit lékaře? • 11
- Kapitola 6: Jak to probíhá u lékaře? • 13
- Kapitola 7: Nemělo by mi být hned uděláno zobrazovací vyšetření (rentgen nebo magnetická rezonance), aby se vidělo, co je špatně? • 15
- Kapitola 8: Můj doktor je skvělý a řekl mi, co mou bolest způsobuje. • 19
- Kapitola 9: Jak mohu získat kontrolu nad svou bolestí? • 21

## 2. část

- Kapitola 10: V čem tkví příčina většiny bolestí zad a krku? • 25
- Kapitola 11: Co je *rychle reverzibilní* bolest zad a krku? • 29
- Kapitola 12: Je moje bolest *rychle reverzibilní*? • 33
- Kapitola 13: Vyšetří mě můj doktor tak, aby zjistil, zda je má bolest *rychle reverzibilní*? • 36
- Kapitola 14: Učíme se, jak odstranit bolest. • 37
- Kapitola 15: Co je „mechanická diagnóza“? • 39
- Kapitola 16: Jaké je anatomické vysvětlení *rychle reverzibilní* bolesti? • 43
- Kapitola 17: Co dělat, když bolest není *rychle reverzibilní*? • 49
- Kapitola 18: Již jsem absolvoval(a) fyzikální terapii, ale bez efektu. • 53
- Kapitola 19: Mám pro mou bolest vyhledat chiropraktika? • 55
- Kapitola 20: Jak najdu McKenzie terapeuta? • 59
- Kapitola 21: Můj doktor tvrdí, že jsem sklíčený a plný obav, což brání mému uzdravení. Může to být pravda? • 61
- Kapitola 22: Jak eliminovat bolesti zad a jak jim předcházet? • 63
- Kapitola 23: Shrnutí: Odhalení záhady bolesti zad a krku • 71

Příloha • 75

Slovníček pojmů • 81

Reference • 85

Index • 89