

Spis treści

7 / WSTĘP

CZĘŚĆ I BÓL

12 / Rozdział 1
CZYM JEST BÓL?

18 / Rozdział 2
JAK DZIAŁA BÓL

28 / Rozdział 3
RODZAJE BÓLU

36 / Rozdział 4
CZYNNIKI
WPŁYWAJĄCE
NA BÓL

48 / Rozdział 5
JAK WYGRAĆ
Z BÓLEM

CZĘŚĆ II KONTUZJA

62 / Rozdział 6
CZYM JEST
KONTUZJA?

66 / Rozdział 7
TYPY KONTUZJI

80 / Rozdział 8
JAK DŁUGO GOJĄ
SIĘ KONTUZJE

88 / Rozdział 9
CZYNNIKI
WPŁYWAJĄCE
NA KONTUZJE

100 / Rozdział 10
JAK WYLECZYĆ
KONTUZJE

CZĘŚĆ III REHABILITACJA

110 / Rozdział 11
PRZEGLĄD
PROGRAMÓW
REHABILITACJI

120 / Rozdział 12
PORADY
DOTYCZĄCE
PROGRAMOWANIA
I TRENOWANIA

128 / Rozdział 13
PRZYZRĄDY
I WYPOSAŻENIE
POTRZEBNE DO
ĆWICZEŃ

134 / Rozdział 14
INTERWENCJE
ALTERNATYWNE
I UZUPEŁNIAJĄCE

148 / Rozdział 15
PROGRAMY
REHABILITACJI
BÓLU GŁOWY
I SZYI

190 / Rozdział 16
PROGRAMY
REHABILITACJI
BARKU

238 / Rozdział 17
PROGRAMY
REHABILITACJI
ŁOKCIA

264 / Rozdział 18
PROGRAMY
REHABILITACJI
DŁONI
I NADGARSTKA

284 / Rozdział 19
PROGRAMY
REHABILITACJI
PLECÓW
I KRĘGOSŁUPA

332 / Rozdział 20
PROGRAMY
REHABILITACJI
BIODRA

386 / Rozdział 21
PROGRAMY
REHABILITACJI
KOLANA

430 / Rozdział 22
PROGRAMY
REHABILITACJI
STAWU SKOKOWEGO
I STOPY

478 / ŹRÓDŁA
493 / INDEKS