

8	Przedmowa — dr Kelly Starrett
10	Wstęp

16 Rozdział 1. Ból pleców

18	Obraz nie powie wszystkiego
21	Podstawy anatomii urazów kręgosłupa
38	Jak zbadać własny kręgosłup?
60	Jak zaklasyfikować ból pleców?
63	Proces odbudowy
79	Pokonanie przepaści: Od rehabilitacji do sprawności
92	Powrót do sportu
96	Czy powinno się ćwiczyć z pasem do podnoszenia ciężarów?
100	Na jakie ćwiczenia należy uważać podczas leczenia bólu pleców
106	Czy rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych naprawi ból pleców?

122 Rozdział 2. Ból bioder

123	Budowa bioder
130	Podstawy anatomii urazów bioder
141	Jak zbadać swoje biodra?
150	Proces odbudowy

172 Rozdział 3. Ból kolan

174	Podstawy anatomii urazów kolan
186	Jak zbadać swoje kolana?
197	Proces odbudowy

236 Rozdział 4. Ból barków

- 237 Budowa stawu ramiennego
 - 243 Podstawy anatomii urazów barków
 - 252 Jak zbadać swoje barki?
 - 267 Proces odbudowy
-

314 Rozdział 5. Ból łokcia

- 315 Podstawy anatomii urazów łokci
 - 322 Jak zbadać swoje łokcie?
 - 332 Proces odbudowy
-

344 Rozdział 6. Ból stawów skokowych

- 345 Podstawy anatomii urazów ścięgna Achillesa
 - 351 Jak zbadać swoje ścięgna Achillesa?
 - 356 Proces odbudowy
-

376 Rozdział 7. Nie używaj lodu – rozchodź ból!

- 379 Stan zapalny i obrzęk
 - 384 Używanie napięcia mięśniowego do ograniczenia obrzęku i przyspieszenia gojenia
 - 385 Używanie urządzeń EMS/NMES do przyspieszenia gojenia przy ograniczonej ruchomości
 - 386 Krioterapia po treningu
-

392 Podziękowania

394 Indeks