

SPIS TREŚCI

Wstęp..... 7

Część I: ZROZUMIEĆ BÓL

Rozdział 1: Bolesna rzeczywistość 13

Rozdział 2: Nowy model diagnozowania i leczenia 23

Rozdział 3: Procedury 35

Rozdział 4: Zrozumieć diagnozę 45

Część II: JAK UWOLNIĆ SIĘ OD BÓLU

Rozdział 5: Szyja101

Rozdział 6: Środkowa część pleców 113

Rozdział 7: Odcinek lędźwiowy kręgosłupa 123

Rozdział 8: Pośladki 147

Rozdział 9: Kolano159

Rozdział 10: Bark181

Rozdział 11: Biodro i pachwina 201

Zakończenie..... 225

Dodatek: Ćwiczenia227

Podziękowania... 253

Literatura..... 255

O autorze..... 256