



Spis treści

Musimy i możemy położyć kres niepotrzebnym cierpieniom

30 lat prac badawczych i rozwojowych.....	13
Terapia dla każdego.....	14
Jak najlepiej korzystać z tej książki?	16

Błędne interpretowanie choroby zwyrodnieniowej i co należy o niej wiedzieć

„Fałszywa rzeczywistość” bólu związanego z chorobą zwyrodnieniową.....	21
Możesz odetchnąć z ulgą – nie jest tak, jak myśli większość.....	23
Epidemia choroby zwyrodnieniowej w liczbach.....	24
Tradycyjne próby łagodzenia cierpienia.....	26

Nieścistości w powszechnie uznanym modelu objaśniającym chorobę zwyrodnieniową

Jak używanie stawu wpływa na jego zużycie?	29
Jak geny wpływają na chorobę zwyrodnieniową?.....	32
Jaką rolę w chorobie zwyrodnieniowej odgrywa masa ciała?.....	34
Wiek – ważny czynnik ryzyka w chorobie zwyrodnieniowej?.....	35
Czy choroba zwyrodnieniowa wywołuje dolegliwości bólowe?.....	37
Istnieją silne bóle stawów bez choroby zwyrodnieniowej.....	39
Nasza przewaga wynika z praktycznych doświadczeń	41

Nasz model objaśniający powstawanie choroby zwyrodnieniowej i bólu

Jak działają stawy?.....	47
Mięśnie – motor ruchu	49
„Trenujemy” 24 godziny na dobę.....	51
O jakości ruchu decyduje to, ile ustawień kątowych stawów wykorzystujemy.....	54
Ślepy zaułek ewolucji motorycznej – coraz więcej zmian zwyrodnieniowych i bólu	61
Choroba zwyrodnieniowa i ból nie zawsze są ze sobą sprzężone	62
Pośrednie przyczyny choroby zwyrodnieniowej i bólu	64
„Morze bólu” – specyfika procesów bólowych	69
Stres, zakwaszenie, wzmożone napięcie, stany zapalne – spirala negatywnych zjawisk.....	73
Powstawanie choroby zwyrodnieniowej i odwrócenie procesów zużycia.....	76

Rozwiane wątpliwości – odpowiedzi na niewyjaśnione pytania

Jak ruch wpływa na stawy?	81
Jakie konsekwencje ma znaczący niedobór aktywności fizycznej?.....	85
Jakie znaczenie dla choroby zwyrodnieniowej ma nadwaga?	88
Jakie znaczenie dla choroby zwyrodnieniowej ma wiek?	90
Jak to jest z chorobą zwyrodnieniową – boli czy nie?.....	91
Dlaczego sztuczny staw biodrowy też może boleć?.....	93
Czy skłonności genetyczne muszą prowadzić do choroby zwyrodnieniowej?	93

Najczęściej stosowane zwykłe sposoby leczenia choroby zwyrodnieniowej

Zwykłe terapie nefarmakologiczne	97
Sens i bezsens farmakologicznego tłumienia bólu.....	99
Operacje ratujące stawy	102
Protezy stawowe	106
Inne zwykłe metody terapii.....	112
Czy zniszczona chrząstka może się odbudować?.....	118

Tak stworzysz optymalne podstawy do regeneracji chrząstki

Dieta jako element walki z chorobą zwyrodnieniową i bólem	127
Psychika jako element walki z chorobą zwyrodnieniową i bólem.....	139
Otoczenie jako element walki z chorobą zwyrodnieniową i bólem.....	142

Ćwiczenia metodą Liebschera & Bracht we wszystkich postaciach choroby zwyrodnieniowej

Zatrzymaj ból i zużycie stawów.....	149
Na początku twoje mięśnie mogą być przeciążone.....	151
Ogólne informacje na temat masażu powięziowego metodą Liebschera & Bracht	154
Ogólne informacje na temat ćwiczeń metodą Liebschera & Bracht.....	158
Przebieg ćwiczeń w chorobie zwyrodnieniowej i bólu	162
Twój 4-tygodniowy plan optymalizacji: Pozbądź się bólu i rozpocznij regenerację chrząstki	166
Ćwiczenia i masaż powięziowy metodą Liebschera & Bracht	168
Choroba zwyrodnieniowa stawu skroniowo-żuchwowego.....	170
Choroba zwyrodnieniowa stawów międzykręgowych w odcinku szyjnym kręgosłupa	175
Choroba zwyrodnieniowa stawów międzykręgowych w odcinku piersiowym kręgosłupa	181
Choroba zwyrodnieniowa stawów międzykręgowych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.....	186
Choroba zwyrodnieniowa stawu krzyżowo-biodrowego	193
Choroba zwyrodnieniowa stawu ramiennego	199
Choroba zwyrodnieniowa stawu łokciowego.....	204
Choroba zwyrodnieniowa stawu nadgarstkowego.....	210
Choroba zwyrodnieniowa stawu nadgarstkowo-śródręcznego kciuka.....	214
Choroba zwyrodnieniowa stawów międzypaliczkowych bliższych i dalszych.....	218
Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego	223
Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego.....	231
Choroba zwyrodnieniowa dolnego stawu skokowego.....	238
Choroba zwyrodnieniowa stawu śródstopno-paliczkowego palucha	243

Pomożemy ci wykorzystać wszystkie twoje możliwości

Ta książka jest twoim biletem wstępu do samopomocy.....	252
Inne propozycje wsparcia.....	253
Więcej informacji	256
Z serca dziękujemy	259
Podsumowanie: Jak powstaje ból i choroba zwyrodnieniowa oraz jak je leczyć?	262