

SPIS TREŚCI

CO WARTO WIEDZIEĆ O STAWACH. 5

Wstęp..... 6

Budowa i funkcjonowanie układu odpornościowego 8

Wybrane choroby reumatoidalne 14

Choroba zwyrodnieniowa stawów 14

Dna moczanowa.....¹⁹

Fibromialgia.....²²

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa 25

Toczeń rumieniowaty..... 30

Reumatoidalne Zapalenie Stawów 31

Osteoporoza.....³⁵

Borelioza.....³⁸

100 ĆWICZEŃ DLA TWOICH STAWÓW 40

Ćwiczenia rąk.....*>2

Ćwiczenia kończyn górnych i kręgosłupa 62

Ćwiczenia z laseczką gimnastyczną⁷²

Ćwiczenia stóp..... 80

Ćwiczenia kończyn dolnych..⁹⁶

Ćwiczenia mięśnia czworogłowego uda 106

Ćwiczenia kończyn dolnych i kręgosłupa 110

Ćwiczenia z taśmą elastyczną 121

Ćwiczenia na piłce..... 131

' PIŚMIENICTWO..... 142