

Spis treści

Wstęp	9
Co „uciska” nasze plecy	9
Brak ruchu i jego konsekwencje	10
Psychika a kręgosłup	11
Model biopsychosocjalny	12
Anatomia kręgosłupa	15
Trzon kręgowy	16
Krążek międzykręgowy	17
Nasze plecy w ruchu	18
Małe stawy kręgowe	18
Nerwy i rdzeń kręgowy	19
Ułożenie kręgosłupa	20
Geneza bólu pleców	23
Kręgosłup – budowla z klocków	23
Przyczyny bólu pleców	25
Częste obrazy kliniczne choroby	29
Dzięki czemu się ruszamy? – Nasze mięśnie	37
Od napięcia początkowego mięśni do napięcia nieprawidłowego	37
Budowa mięśni, ich zaopatrywanie w tlen i trening	38
Zaburzenia równowagi mięśniowej	39

Z praktyki ortopedy	41
Na plecach naszych dzieci	42
Doktor Google	43
Kogo ból pleców dotyka najczęściej?	44
Oslabienie koncentracji	46
 Choroby kręgosłupa	 49
Boczne skrzywienie	
kręgosłupa (skolioza)	51
Choroby kręgosłupa szyjnego	52
Choroby kręgosłupa piersiowego	56
Choroby kręgosłupa lędźwiowego	58
Osteoporoza – na czym polega?	60
Leczenie osteoporozy	65
Zestaw ćwiczeń przeciw osteoporozie	67
 Leczenie bólu pleców	 91
Pomoc w nagłych problemach z kręgosłupem	92
Czym jest fizykoterapia	96
 Szkoła zdrowego kręgosłupa	 123
Polecane dyscypliny sportu	125
 Sprawdź siebie samego	 135
Wrogowie kręgosłupa	144
Przyjaciele kręgosłupa	147
Nasz kręgosłup na co dzień	155
 Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup	 165