



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 zwyrrodnieniowej i co należy o niej wiedzieć

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

Nieścistości w powszechnie uznanym modelu objaśniającym chorobę zwyrrodnieniową

Jak używanie stawu wpływa na jego zużycie?.....	29
Jak geny wpływają na chorobę zwyrrodnieniową?.....	32
Jaką rolę w chorobie zwyrrodnieniowej odgrywa masa ciała?.....	34
Wiek – ważny czynnik ryzyka w chorobie zwyrrodnieniowej?.....	35
Czy choroba zwyrrodnieniowa wywołuje dolegliwości bólowe?.....	37
Istnieją silne bóle stawów bez choroby zwyrrodnieniowej.....	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 załtek 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

Rozwiązanie 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