

BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



Bóle kręgosłupa i stawów



Spis treści

Od wydawcy	7
Wstęp	9
Budowa kręgosłupa	9
Funkcje kręgosłupa	11
Zdrowy kręgosłup	14
Wady postawy	15
Kiedy kręgosłup zaczyna boleć...	17
Jakich zasad przestrzegać, aby mieć zdrowy kręgosłup?	19
Zasady pracy przy komputerze	21
Ćwiczenia wzmacniające układ szkieletowy i kręgosłup	22
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.	22
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu	23
Ćwiczenie usprawniające odcinek lędźwiowy kręgosłupa	24
Ogólne ćwiczenia wzmacniające kręgosłup	24
Ćwiczenie z dętką	25
Nordic walking	26
Masaż stref refleksyjnych na bóle kręgosłupa	27
Pomocne kąpiele	31
Kąpiel z dodatkiem igieł świerkowych	32
Kąpiel z dodatkiem siana lub siewki ze słomy owsianej	32
Kąpiel z dodatkiem rozmarynu	32
Kąpiel drożdżowo-kapuszciana	32
Schorzenia kręgosłupa	34
Bóle krzyża	35
Dyskopatia	37
Zniekształcenie dysku	39
Wypadanie dysków	41
Przesunięcie dysku	42
Ischias, czyli rwa kulszowa	44
Zapalenie korzonków	46
Zmiany w obrębie kręgów szyjnych i piersiowych	49
Chore kręgi szyjne	50
Szttywny kark	51
Uraz kręgów szyjnych (uderzenie biczem)	55

Schorzenia stawów	58
Ból barku	59
Bóle stawów na zmianę pogody	60
Choroba zwyrodnieniowa stawów	62
Jak leczyć?	64
Poduszka gorczykowa	66
Odpowiednia dieta	67
Recepty na dolegliwości reumatyczne	71
Dna moczanowa	72
Łokieć tenisisty	74
Przykurcz palców	75
Reumatoidalne zapalenie stawów	77
Autoterapia	81
Schorzenie kolan	82
Zanik chrząstki stawu biodrowego	84
Zapalenie stawów	85
Schorzenia układu kostnego	88
Haluksy	89
Jak powstaje haluks?	89
Jak leczyć?	90
Osteoporoza	91
Jak leczyć?	93
Ostrogi piętowe	94
Co pomoże?	95
Przewlekłe zapalenie kości	96
Indeks	98