

Spis treści

■ Wstęp	7
■ Znaczenie aktywności ruchowej w leczeniu chorób reumatycznych	9
■ Leczenie ruchem chorych na choroby reumatyczne	10
■ Ćwiczenia lecznicze	11
Ćwiczenia lecznicze ogólne	16
Ćwiczenia rozluźniające	16
Ćwiczenia oddechowe	19
Ćwiczenia izometryczne	23
Gimnastyka poranna	26
Ćwiczenia ogólnie usprawniające	27
Ćwiczenia lecznicze specjalne	27
■ Zmiany zwyrodnieniowe stawów	28
Zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych	28
Zmiany zwyrodnieniowe stawów kolanowych	34
Zmiany zwyrodnieniowe stawów skokowych i stawów stóp	37
Zmiany zwyrodnieniowe stawów barkowych	37
Zmiany zwyrodnieniowe stawów łokciowych	37
Zmiany zwyrodnieniowe stawów rąk	38
■ Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa	39
Zapobieganie nawrotom bólów lub ich zaostrzeniu się w dyskopatii części lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa	40

■ Zmiany pozastawowe	54
Zespół bolesnego barku	54
Zapalenie okołostawowe łokcia	61
■ Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	62
■ Reumatoidalne zapalenie stawów	70
■ Rekreacja fizyczna w chorobach reumatycznych	77
Wpływ aktywności ruchowej na ustrój człowieka	77
Wytyczne rekreacji fizycznej	78
Przykłady zajęć z rekreacji fizycznej	80
■ Instruktaż dla pacjenta ćwiczącego w domu	86