

OBSAH

OD NAKLADATELE	7
ÚVOD	9
Stavba páteře	9
Funkce páteře	10
ZDRAVÁ PÁTEŘ	13
Vady držení těla	15
Když začíná páteř bolet	16
Jaké zásady dodržovat, abychom měli zdravou páteř	17
Zásady práce u počítače	19
Cvičení posilující kosterní soustavu a páteř	20
Cvičení posilující břišní svaly	20
Cvičení posilující zádové svaly	21
Cvičení zlepšující bederní oblast páteře	22
Cvičení na celkové posílení páteře	22
Cvičení s gumou	23
Nordic walking	23
Masáž reflexních zón na bolesti páteře	24
Pomocné koupele	28
Koupel ze smrkového jehličí	28
Koupel ze sena nebo řezanky z ovesné slámy	28
Rozmarýnová koupel	28
Droždovo-zelná koupel	28
NEMOCI PÁTEŘE	30
Bolesti v kříži	31
Diskopatie	32
Deformace ploténky	34
Posunutí plotének	36
Vysunutí ploténky	36
Ischias	38
Zánět nervových kořínků	39
Změny v oblasti krčních a hrudních obratlů	42
Nemocné krční obratle	43

Ztuhlý krk	44
Poranění krčních obratlů (bičové trauma)	46

NEMOCI KLOUBŮ	48
Bolest ramenního kloubu	48
Bolesti kloubů při změně počasí	49
Degenerativní nemoci kloubů	51
Jak je léčit?	53
Hořčičný polštářek	55
Revmatické bolesti ramen	56
Revmatické bolesti zad	57
Vhodná strava	58
Recepty na revmatické potíže	59
Pampeliškové víno	59
Nálev z přesličky	59
Tymiánový olej	59
Rozrazilová tinktura	60
Dna	60
Tenisový loket	62
Kontraktura (zkroucení) prstů	63
Revmatoidní zánět kloubů	64
Autoterapie	67
Nemoci kolen	68
Atrofie chrupavky kyčelního kloubu	70
Záněty kloubů	71
NEMOCI KOSTERNÍ SOUSTAVY	74
Haluxy	74
Jak halux vzniká?	75
Jak halux léčit?	75
Osteoporóza	76
Jak osteoporózu léčit?	78
Ostruhy na patách	79
Co pomůže?	80
Chronický zánět kosti	80
REJSTŘÍK	83