

Úvod	5
<b>VZEPŘÍT SE PROBLÉMU</b>	<b>8</b>
<i>Svou nemoc můžete začít zvládat mnohem snáz, než jste kdy tušili..</i>	
<b>POZNEJTE SVOU NEMOC</b>	<b>18</b>
<i>Čím víc toho o svém onemocnění víte, tím lépe budete schopni překonávat bolest a omezení, jež vám působí.</i>	
<b>PŘEBÍRÁME KONTROLU</b>	<b>54</b>
<i>Jakmile se ujmete vlády nad vlastním zdravotním stavem, vyhnete se pocitům beznaděje a dokážete překonávat i těžší projevy onemocnění.</i>	
<b>SPOLUPRACUJEME S LÉKAŘEM</b>	<b>66</b>
<i>Vy sami si sestavujete tým odborníků a podílíte se na rozhodování o postupu, který je pro vás nejlepší.</i>	

## **LÉKY A CHIRURGICKÁ ŘEŠENÍ** 76

*Je nesmírně důležité zvolit si správný postup: proti kloubním onemocněním už se nabízí široká škála léků a k dispozici jsou i operace.*

## **ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA** 92

*Možnost vyzkoušet alternativní postupy bývá lákavá, je však potřeba důkladně si nastudovat vše potřebné a při rozhodování být opatrný.*

## **JÍDLEM PROTI KLOUBNÍ NEMOCI** 108

*Nejlepší medicína pro vaši kloubní chorobu na vás možná čeká na pultech supermarketu.*

## **TAK POHYB A DO TOHO!** 122

*Cvičení je zásadní nejen pro udržování rozumné hmotnosti lidí ohrožených kloubní chorobou, ale i pro zdraví kloubů samotných.*

## **Rejstřík** 140