

Obsah

Předmluva 7

První kapitola

Zjišťování příčin bolesti 9

1. Co je chronická bolest? 10
2. Tělesná bolest 10
3. Rozpoznat nesprávné držení těla 12
4. Kořeny chronické bolesti 14
5. Kontrola páteře 16
6. Péče o páteř 17
7. Terapie TČM pro úlevu od bolesti 18

Druhá kapitola

Léčba ke zmírnění bolesti šíje 21

1. Co je bolest šíje 21
 - Znát svou krční páteř 21
 - Příčiny problémů s krční páteří 22
 - Na co při masáži šíje dávat pozor 23
2. Akupunkturní body při bolestech šíje 23
 - Šest hlavních akupunkturních bodů 24
 - Tipy 25
3. Masáž při bolestech šíje 25
 - Cervikální spondylóza 25
 - Cervikální spondylotická radikulopatie (skřípnutý nerv) 27
 - Cervikální spondylóza se stlačením obratlové tepny 29
 - Sympatická cervikální spondylóza 30
 - Bolesti hlavy 32
 - Ztuhlá šíje 34
 - Necitlivé prsty 35



Bušení srdce (palpitace) 38

Závratě 39

Hluchota a ušní šelest 41

Slabost dolních končetin 43

Třes 45

4. Další metody při bolestech šíje 47

Moxování 47

Baňkování 49

Vodoléčba 51

Cvičení 52

Třetí kapitola

Terapie při bolestech ramen 55

1. Co je bolest ramen 55

Znát své ramenní klouby 55

Příčiny bolestí ramen 56

2. Akupunkturní body při bolesti ramen 57

Šest hlavních akupunkturních bodů 58

Tipy 58

3. Masáž při bolestech ramen 59

Zmrzlé rameno 59

Namožení ramenních svalů 61

Bolavé rameno 62

4. Další metody při bolestech ramen 63

Moxování 63

Baňkování 65

Guasha 67

Cvičení 69

Čtvrtá kapitola

Terapie při bolestech zad 73

1. Co je bolest zad 73

Znát svou lumbosakrální páteř 73

Příčiny bolestí beder 74



- Kontrola zdravotního stavu bederní páteře 75
2. Akupunkturní body při bolesti beder 75
- Dvanáct hlavních akupunkturních bodů 75
- Tipy 77
3. Masáž při bolestech beder 78
- Akutní poranění vazů v bedrech 78
- Chronické namožení bederních svalů 80
- Výhřez bederní ploténky 82
- Stenóza bederní páteře 84
- Spondylolistéza bederní páteře 86
- Syndrom hruškovitého svalu 88
- Ankylozující spondylitida 90
4. Další metody při bolestech zad 91
- Moxování 91
- Baňkování 93
- Guasha 95
- Cvičení 97

Pátá kapitola

Terapie při bolestech nohou 99

1. Co je bolest nohou 99
- Znát své klouby 100
- Příčiny bolestí nohou 101
- Běžná péče o nohy 103
2. Akupunkturní body při bolestech dolních končetin 105
- Osmnáct hlavních akupunkturních bodů 105
3. Masáž při bolestech nohou 109
- Osteoartritida kolene 109
- Chondromalacie česky 111
- Revmatická artritida kolene 112
- Křeče v nohou 114
- Bolest paty 115
- Burzitida kolene 117
- Syndrom mediopatelní plíky 119

4. Další metody při bolestech nohou 121

Moxování 121

Baňkování 124

Guasha 127

Cvičení 131

Terapie jídlm 134

Příloha

Lokalizace akupunkturních bodů 137

