

# Obsah

|                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| Ako z tejto knihy vyťažiť čo najviac .....                            | 6 |
| Úvod: Tajomstvo zdravej chrbtice, ktoré vám váš lekár nepovedal ..... | 8 |

## Časť prvá: „Prečo práve ja?“ Pochopenie svojej bolesti

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| KAPITOLA 1: Vyvrátenie mýtov .....                                         | 12 |
| KAPITOLA 2: Späť k základom. Spoznajte svoj chrbát a príčiny bolesti ..... | 24 |
| KAPITOLA 3: Je pre vás vhodná operácia? – základný zoznam .....            | 44 |
| KAPITOLA 4: Súbor pravidiel a usmernení na zdravý chrbát .....             | 50 |

## Časť druhá: Samodiagnostika: nájdite zdroj svojej bolesti

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| KAPITOLA 5: Ako nájsť spúšťače svojej bolesti pomocou McGillovej metódy ..... | 56 |
| KAPITOLA 6: Vaša samodiagnostika .....                                        | 60 |

## Časť tretia: Oprava chrbta: ako byť aktívny bez bolesti

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| KAPITOLA 7: Odstránenie príčiny bolesti. Naučte sa základné pohybové nástroje .....   | 80  |
| KAPITOLA 8: Hygiena chrbtice. Rozšírenie vašich bezbolestných možností pohybu .....   | 96  |
| KAPITOLA 9: Budovanie odolného chrbta. Nevyhnutná „veľká trojka“ cvikov .....         | 106 |
| KAPITOLA 10: Chôdza. Prírodný balzam na chrbát .....                                  | 120 |
| KAPITOLA 11: Základný program rehabilitácie .....                                     | 124 |
| KAPITOLA 12: Obnovenie funkcie bedrových kĺbov .....                                  | 126 |
| KAPITOLA 13: Ďalšia úroveň tréningu. Vráťte sa späť k aktívnemu životnému štýlu ..... | 132 |

## Časť štvrtá: Vyladenie motora na najlepší výkon

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| KAPITOLA 14: Zohľadnenie špecifických diagnóz .....                           | 138 |
| KAPITOLA 15: Riešenia, ktoré pomôžu: prípadové štúdie a vzorové programy..... | 148 |
| KAPITOLA 16: Čas na rozhovor s Mechanikom chrbta .....                        | 158 |
| KAPITOLA 17: Na záver .....                                                   | 168 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Glosár pojmov ..... | 169 |
| Prílohy.....        | 171 |