

OBSAH

1

POROZUMĚNÍ ARTRITIDĚ 10

- Co je artritida? 12
- Jak běžná je artritida? 14
- Osteoartritida 16
- Revmatoidní artritida 20
 - Dna 24
- Jiné typy artritidy 26
- Co způsobuje artritidu? 30

2

DOPLŇKOVÉ LÉČBY 38

- Proč zvolit doplňkovou terapii? 40
- Volíme doplňkovou terapii 42
 - Jóga 44
- Tchaj-ti čchüan 48
- Aromaterapie 50
 - Meditace 54
 - Vizualizace 56
 - Relaxace 58
- Autohypnóza 60
- Profesionální pomoc 62
 - Naturopatie 64
 - Vodoléčba 66

Masáž 68

- Alexanderova technika 74
- Akupunktura a akupresura 78
- Bylinná medicína 82
- Homeopatie 86
- Osteopatie 90
- Chiropraxe 92
 - Šiatsu 94
- Reflexologie 96
- Biofeedback 99
- Terapie tancem 100
- Terapie barvami (chromaterapie) 102
- Psychologické poradenství a psychoterapie 104
- Vybíráme terapeuta 106

3

KONVENČNÍ LÉČBA 108

- Terapie léky 110
- Fyzikální terapie 116
- Fyzioterapie a cvičení 118
 - Elektroléčba 120
 - Pracovní terapie 122
 - Přestáváme kouřit 124
 - Operace 126
 - Náhrada kloubů 130

4

ŽIVOT

- S ARTRITIDOU 136**
- Zvládání bolesti 138
 - Strava 142
 - Cvičení 148
- Přístroje a pomůcky 152

- Slovníček 154
- Rejstřík 156
- Poděkování 160