

OBSAH

6 **Predhovor Dr. Kellyho Staretta**

8 **Úvod**

14 **1. kapitola: Bolesti chrbta**

16 Obraz nie je vždy taký, ako vyzerá

19 Zranenie chrbta (podľa príručky Anatomy 101)

36 Ako overiť bolesť dolnej časti vášho chrbta

58 Klasifikovanie bolesti chrbta

61 Proces nápravy

77 Prekľenutie medzery: Včasnou rehabilitáciou k zvýšeniu výkonnosti

90 Most k výkonnosti

95 Mali by ste nosiť vzpieráčsky opasok?

98 Výstražné cviky na rehabilitáciu dolnej časti chrbta

104 Napraví strečing ischiokrurálnych svalov bolesti dolnej časti chrbta?

120 **2. kapitola: Bolesti bedier**

121 Anatómia bedier

128 Zranenie bedier (podľa príručky Anatomy 101)

139 Ako overiť bolesť vašich bedier

148 Proces nápravy

170 **3. kapitola: Bolesti kolien**

172 Anatómia kolena (podľa príručky Anatomy 101)

184 Ako overiť zranenie vašich kolien

195 Proces nápravy

234 **4. kapitola: Bolesti pliec**

235 Anatómia ramenného pletenca

241 Zranenia ramenného pletenca (podľa príručky Anatomy 101)

250 Ako overiť bolesť vášho ramenného pletenca

265 Proces nápravy

312 **5. kapitola: Bolesti lakťových kĺbov**

313 Anatómia zranenia lakťového kĺbu (podľa príručky Anatomy 101)

320 Ako overiť zranenie vášho lakťového kĺbu

330 Proces nápravy

342 **6. kapitola: Bolesti členkov**

343 Anatómia a zranenie pätovej (Achillovej) šľachy (podľa príručky Anatomy 101)

349 Ako overiť zranenie vašej pätovej (Achillovej) šľachy

354 Proces nápravy

374 **7. kapitola: Žiaden ľad, rozchod'te to!**

377 Zápal a opuch

382 Svalová kontrakcia ako prostriedok na redukovanie opuchu a urýchlenie hojenia

383 Používanie NMES na podporu hojenia pri obmedzenej pohyblivosti

384 Ochladzovanie ľadom po cvičení

390 **PodĎakovanie**

392 **Register**