

**ÚVOD: VŠETKO JE MOŽNÉ 11**

Ako používať túto knihu	22
Kľúčové pojmy	26

**PRVÁ ČASŤ: SILA VEDOMOSTÍ 31****PRVÁ KAPITOLA: PÔVOD BOLESTI 32**

Ako opísať bolesť	35
Bolesť a nečinnosť	40
Chronická bolesť	42
Zdravá bolesť	47

**DRUHÁ KAPITOLA: MÝTY A MYLNÉ PREDSTAVY 50**

Príbemy pacientov: Čím som starší, tým viac to bolí	52
Príbemy pacientov: Bolí ma ruka, aj keď som si ju nezranil	55
Príbemy pacientov: Trpím chronickou bolesťou. Asi by som mala obmedziť pohyb	57
Príbemy pacientov: Nauč sa žiť s bolesťou	59
Príbemy pacientov: Lieky na celý život	60
Príbemy pacientov: Všetko je vo vašej hlave	62
Príbemy pacientov: Je lepšie, ak to nebolí	64
Príbemy pacientov: Ak to bolí málo, nie je to vážne	67
Operácia ako najlepšie riešenie	68

**DRUHÁ ČASŤ: ČASTI TEĽA: DIAGNÓZA A LIEČBA 73****TRETIA KAPITOLA: OD HLAVY PO PÄŤY 74**

Natiahnutia a natrhnutia svalov	74
Šľachy a väzy	78
Mazové vaky (burzy)	80
Artritída	81
Horúčka	83
Akútna a chronická bolesť	83

**ŠTVRTÁ KAPITOLA: HLAVA A TVÁR 84**

Najrozšírenejšia diagnóza: bolesť hlavy	87
Migrény	91
Zápal prínosových dutín (sinusitída)	93
Temporomandibulárna porucha (porucha čeľustného kĺbu)	95
Masáž hlavy a tváre	98

**PIATA KAPITOLA: KRK 100**

Najrozšírenejšia diagnóza: natiahnuté krčné svaly	104
Problémy s kĺbmi	108
Vyskočená platnička a podráždenie nervového koreňa	112
Strečing a cviky na krčné svaly	116

**ŠIESTA KAPITOLA: RAMENÁ 118**

Najrozšírenejšia diagnóza: subakromiálny impingement syndróm	124
Nestabilita	128
Artritída	130
Strečing a cviky na ramená	133

**SIEDMA KAPITOLA: VRCHNÁ ČASŤ CHRBTY 136**

Najrozšírenejšia diagnóza: natiahnutý sval	140
Rebrá	143
Strečing a cviky na vrchnú časť chrbta	147

**ÔSMA KAPITOLA: LAKEŤ 150**

Najrozšírenejšie diagnózy: tenisový lakeť a golfový lakeť	154
Tenisový lakeť	155
Golfový lakeť	156
Vykĺbenia a pretrhnutia v laktovej oblasti	158
Strečing a cviky na lakťe	160



DEVIATA KAPITOLA: ZÁPÄSTIE A RUKA	162
Najrozšírenejšia diagnóza: artritída	166
Syndróm karpálneho tunela	170
Strečing a cviky na ruky a zápästia	174
DESIATA KAPITOLA: BRUŠNÁ DUTINA	176
Najrozšírenejšia diagnóza: syndróm dráždivého čreva (IBS)	179
Zápcha	182
Poruchy trávenia a reflux pažeráka	185
Strečing a cviky na oblasť brušnej dutiny	192
JEDENÁSTA KAPITOLA: SPODNÁ ČASŤ CHRBTY	194
Najrozšírenejšia diagnóza: natiahnutý sval a natrhnutý väz	198
Problémy s kĺbmi	202
Problémy s platničkami	206
Podráždenie nervového koreňa	210
Bolesť krížovobedrového kĺbu	214
Strečing a cviky na oblasť spodnej časti chrbta	217
DVANÁSTA KAPITOLA: BEDRÁ	220
Najrozšírenejšia diagnóza: osteoartróza	224
Impingement bedrového kĺbu	227
Natiahnutie alebo natrhnutie svalov a šliach	230
Zápal mazových včkov (burzitída)	233
Strečing a cviky na bedrá	236

TRINÁSTA KAPITOLA: KOLENO	238
Najrozšírenejšia diagnóza: bežecké koleno (patelofemorálny syndróm)	242
Poškodenie väzov	245
Poškodenie chrupky	251
Osteoartróza	254
Ďalšie bežné ochorenia kolien	256
Strečing a cviky na kolená	257
ŠTRNÁSTA KAPITOLA: CHODIDLO A ČLENOK	258
Najrozšírenejšia diagnóza: plantárna fascitída	264
Natiahnutia a pretrhnutia väzov v členku	267
Achillova šľacha	270
Strečing a cviky na chodidlá	276
<b>TRETIA ČASŤ: TERAPEUTI A LIEČBA</b>	<b>279</b>
PÄTNÁSTA KAPITOLA: U TERAPEUTA	280
Osteopat	285
Chiropraktik	286
Fyzioterapeut	287
Masér	288
Podológ	290