

Оглавление

Введение.....	10
---------------	----

Глава 1. Знакомьтесь — ваш позвоночник.....	12
--	----

Позвоночный столб и его функции	12
--	----

Позвонок	14
--------------------	----

Большой секрет маленького межпозвонкового диска	19
--	----

Соединение позвонков	23
--------------------------------	----

Обеспечение подвижности позвоночного столба	23
--	----

Амортизация	24
-----------------------	----

Наш руководитель — нервная система	24
---	----

Нервная клетка	25
--------------------------	----

Головной мозг 27

Спинной мозг 28

**Глава 2. Распространенные
болезни позвоночника31**

Остеохондроз 31

Межпозвонковая грыжа 34

Стадии формирования грыжи . 35

Клиническая картина 37

Грыжа Шморля 45

Методы диагностики 47

Методы лечения грыжи
позвоночника 53

Рекомендуемый комплекс
упражнений (через месяц
после операции) 57

Нарушения осанки 60

Кифоз 61

Лордоз 63

Десять правил королевской осанки	65
Первое правило	66
Второе правило	66
Третье правило	66
Четвертое правило	67
Пятое правило	67
Шестое правило	68
Седьмое правило	68
Восьмое правило	68
Девятое правило	69
Десятое правило.	69
Уникальное упражнение для улучшения осанки.	70
Как сохранять свое здоровье.	73
Первая помощь при боли в спине	77
Боли при подъеме тяжести и движении	77

Боли после переохлаждения и стресса.	81
Скажите мне, где у вас болит спина, и я скажу, что с вами . . .	82
Шейный отдел позвоночника . .	83
Грудной отдел позвоночника . .	84
Поясничный отдел позвоночника.	84
Крестцовый отдел позвоночника.	85
Глава 3. Лечение заболеваний позвоночника	87
Мануальная терапия	87
Как правильно выбрать мануального терапевта?	88
Кинезитерапия	92
Лечебный массаж	99
Приемы массажа	104
Массаж спины	133

Массаж шеи	135
Массаж при боли в спине	137
Самомассаж	139
Лечебная гимнастика	143
Противопоказания и факторы риска в ЛФК	145
Упражнения	148
Сосудистая гимнастика для лечения головных болей и гипертонии	179
Воздействие на мышцы шейного отдела головы	183
Воздействие на шейный отдел позвоночника	190
Рефлексотерапия	202
Методы рефлексотерапии	204
Вытяжение позвоночника в домашних условиях	209

Глава 4. Профилактика

заболеваний позвоночника214

Ходьба 214

Плавание 216

Комплекс упражнений
для профилактики 217

Глава 5. Альтернативные

методики оздоровления

позвоночника230

Метод Поля Брегга 231

Система Пилатеса 234

Дыхательные упражнения
от всех болезней 239

Индийская система 246

Жажда и ее признаки 249

Качество воды 260

Сколько воды ежедневно вам
необходимо 278

Глава 6. Правильное питание при заболеваниях позвоночника	282
Кисломолочные напитки	285
Творог.	294
Сыры	297
Икра и рыба	304
Соевые продукты.	309
Заключение	315