

Chcemy, by nasz kręgosłup był zdrowy, a jego doskonała kondycja utrzymała się jak najdłużej. Aby tak mogło się stać, musimy zdobyć (i konsekwentnie stosować) przynajmniej podstawy wiedzy o tym, jak o niego dbać. Aż 99% dolegliwości kręgosłupa da się wyleczyć bez konieczności przeprowadzania operacji medycznych. Czytelnik może wybierać spośród wielu nieinwazyjnych zabiegów oferowanych przez medycynę konwencjonalną i alternatywną.

Główną intencją autora książki jest jednak zwrócenie uwagi na konieczność podjęcia aktywności fizycznej, bez której trudno utrzymać zdrowie ciała i ducha. Sprawdzone i łatwe zestawy ćwiczeń bez problemu można wykonać w domu. Angażują one poszczególne odcinki kręgosłupa, pomagając w utrzymaniu prostej sylwetki i zachowaniu komfortu życia.

Spis treści

Wstęp

Anatomia kręgosłupa

Geneza bólu pleców

Dzięki czemu się ruszamy? - Nasze mięśnie

Z praktyki ortopedy

Choroby kręgosłupa

Leczenie bólu pleców

Szkoła zdrowego kręgosłupa

Sprawdź siebie samego

Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup