

XXI wiek oprócz postępu cywilizacji, niesie ze sobą szeroki wachlarz chorób cywilizacyjnych. Główną przyczyną licznych schorzeń jest zmiana stylu życia, stres, siedzący tryb pracy, brak aktywności fizycznej, zła dieta i wiele innych czynników. Szczególnie narażony jest układ ruchu. Warto uświadomić sobie, że przy niewielkim wysiłku jesteśmy w stanie utrzymać nasz organizm we właściwej kondycji i wspomóc jego funkcjonowanie.

Książka "Zdrowy kręgosłup" zawiera porady, jak zapobiegać dolegliwościom kręgosłupa oraz jak sobie z nimi radzić. Wskazówki opracowane przez zespół specjalistów fizjoterapeutów pomogą opracować właściwą strategię rehabilitacji.

Spis treści

Fizjologia stresu

Rozwój ontogenetyczny kręgosłupa

Ból kręgosłupa

Stabilność kręgosłupa