

Оглавление

К читателям	5
Глава 1. Строение позвоночника и его функции	6
Строение позвонка	8
Строение межпозвоночного диска	11
Нервная система	14
Глава 2. Грыжа позвоночника	19
Межпозвоночная грыжа.....	19
Грыжа Шморля.....	26
Методы диагностики	27
Лечение грыжи позвоночника	30
Глава 3. Безоперационное лечение грыжи позвоночника	35
Мануальная терапия — основной метод безоперационного консервативного лечения грыжи позвоночника.....	35
Что такое кинезитерапия?	39
Лечебный массаж	42
Лечебная гимнастика.....	68
Рефлексотерапия.....	91
Вытяжение позвоночника в домашних условиях	95
Народные методы	97

Глава 4. Профилактика появления межпозвоночной грыжи.	101
Ходьба	103
Плавание	104
Комплекс упражнений профилактической гимнастики	105
Глава 5. Правильное питание при заболеваниях позвоночника	142
Кисломолочные напитки.	144
Творог.	149
Сыры.	150
Икра и рыба	154
Соевые продукты.	156
В заключение	160