

Оглавление

Введение	6
Глава 1. Отложение солей: что имеют в виду пациенты.	7
Глава 2. Отложение солей: что имеют в виду врачи	12
Глава 3. Боль в спине — с чем это может быть связано?.	17
Глава 4. Хруст в суставах.	23
Строение сустава	24
Остеоартроз.	25
Артрит	31
Подагра	35
Синдром гипермобильности суставов	39
Остеопороз	46
Психогенные боли	48
Глава 5. Так ли важен возраст, или Что такое возрастные изменения.	50
Глава 6. Что должно вас насторожить, или Как маскируются опасные симптомы заболеваний.	57
Глава 7. Какой врач поможет при отложении солей	62
Глава 8. Стоит ли идти к мануальному терапевту	67
Кто такой мануальный терапевт и что такое мануальная терапия.	68
Кому показана мануальная терапия	68
Поможет ли лично мне мануальная терапия?	69

Есть ли противопоказания к применению мануальной терапии?	71
Какое обследование нужно пройти перед назначением мануальной терапии?	72
Не опасна ли мануальная терапия?	73
Выбор специалиста	75
Глава 9. Что может увидеть томограф, или Все о методах обследования позвоночника и суставов	77
Магнитно-резонансная томография, компьютерная томография (МРТ, КТ)	77
Рентгенография	80
Артроскопия	82
Глава 10. Вам назначили лечение: кратко о препаратах, применяемых при отложении солей	84
Нестероидные противовоспалительные препараты.	88
Хондропротективные препараты	91
Глюкокортикостероидные гормоны.	93
Препараты для местного применения	95
Обезболивающие противовоспалительные препараты	95
Местные препараты с разогревающим действием	99
Специфические препараты	101
Глава 11. Нужна ли при отложении солей диета без соли	102
Глава 12. Можно ли помочь себе до визита к врачу?	110
Глава 13. Массаж, физиотерапия, санаторий, или Кратко о самых приятных способах лечения отложения солей.	117
Массаж.	118
На чем основываются современные знания о приемах массажа?	118
Как именно может помочь массаж? В чем его польза?	120
Противопоказания к применению массажа	124

Физиотерапевтическое лечение отложения солей	125
Диадинамические и синусоидальные модулированные токи	126
Магнитотерапия	126
Подводный душ-массаж	126
Аппликация теплоносителей	126
Лечебные грязи	126
Лазеротерапия	127
Санаторно-курортное лечение	128
 Глава 14. Комплекс упражнений для тех, кто страдает болями в спине и суставах	133
Какие комплексы упражнений полезны при артрозах («отложении солей в суставах»)?	133
Комплекс упражнений при остеоартрозе суставов нижних конечностей	134
Упражнения в период обострения	137
Упражнения в период ремиссии	137
Как оценить эффективность ваших занятий	138
Каким рекомендациям следовать категорически нельзя	138
Комплекс упражнений при остеохондрозе	138
Упражнения для шеи	139
Упражнения для грудного отдела позвоночника	140
Упражнения для поясницы	140