

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. Боли в спине	10
Почему возникает боль в спине	11
Характер болей	13
Глава 2. Позвоночник — основа здоровья	16
Строение позвоночника	17
Спинной мозг и нервы	20
Связочный аппарат и мышцы	20
Глава 3. Болезни позвоночника	23
Остеохондроз	24
Истоки заболевания	24
Основные симптомы	25
Радикулит	27
Признаки радикулита	27
Лечение радикулита	27
Межпозвоночная грыжа	28
Искривления позвоночника	29
Сколиоз	29
Кифоз	30
Лордоз	31
Воспаления мышц и нервов	32
Остеоартрит	32
Остеопороз	34

Глава 4. Боли в спине — симптомы	
серьезных заболеваний	35
Поражения периферической нервной системы	36
Травмы	37
Аутоиммунные процессы	40
Герпес, или опоясывающий лишай	41
Заболевания спинного мозга.	
Опухоли спинного мозга	43
Боли в спине и заболевания	
желудочно-кишечного тракта.	45
Пенетрирующая язва желудка	45
Острый холецистит	46
Острый панкреатит	47
Ретроцекальный аппендицит	49
Боли в спине и заболевания органов дыхания	51
Плеврит	51
Плевропневмония.	53
Пневмоторакс.	54
Боли в спине и заболевания сердца и аорты	55
Стенокардия.	55
Инфаркт миокарда.	57
Перикардит	59
Расслаивающая аневризма аорты	61
Боли в спине и заболевания почек	63
Почечная колика.	63
Тромбоз почечной артерии	65
Боли в спине и заболевания органов малого таза	66
Перекрыт кисты яичника	66
Острое воспаление придатков матки.	67
Эндометриоз.	68
Миома матки	70

Глава 5.	Боли в спине и беременность	71
Глава 6.	Как справиться с болями: лечение	74
	Визит к врачу	75
	Диагностика	75
	Лечебные воздействия	76
	Мануальная терапия	76
	Лекарственные препараты.....	77
	Специальные приспособления.....	79
	Лечение болей в спине, не связанных с позвоночником	80
Глава 7.	Массаж при болях в спине.....	82
	Массажные приемы	83
	Поглаживание	83
	Растирание	87
	Разминание	92
	Выжимание (глубокое поглаживание)	102
	Вибрация.....	106
	Ударные приемы	108
	Поколачивание	108
	Рубление	110
	Похлопывание	110
	Массаж на различных отделах позвоночника.....	111
	Массаж при сколиозах	113
	Противопоказания к проведению массажа	114
Глава 8.	Лечебная гимнастика для здоровья спины.....	116
	Основной профилактический комплекс.....	118
	Упражнения для коррекции сколиозов.....	142
	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	145

Глава 9. Учимся правильной осанке	154
Отдых для позвоночника	155
Выбираем постель	155
Правильные позы для сна	156
Утренний подъем	157
Как правильно ходить и стоять	157
Плоскостопие	158
Вреден или полезен бег?	159
Как правильно сидеть	160
Как поднимать тяжести	161
Глава 10. Правильное питание для здоровой спины	166
Заключение	171