

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От редакции.....	5
Введение .....	6
<b>Глава 1. Позвоночник — основа здоровья .....</b>	<b>12</b>
Строение позвоночника.....	12
Строение и функции позвонков.....	14
Спинной мозг и нервы .....	16
Связочный аппарат и мышцы .....	16
Почему возникает боль .....	19
<b>Глава 2. Болезни позвоночника .....</b>	<b>23</b>
Остеохондроз.....	24
Истоки заболевания .....	24
Основные симптомы.....	27
Радикулит .....	29
Признаки радикулита .....	29
Лечение радикулита.....	30
Межпозвоночная грыжа.....	31
Искривления позвоночника .....	32
Сколиоз .....	32
Кифоз.....	34
Лордоз.....	35
Воспаления мышц и нервов .....	36
Остеоартрит.....	37
Остеопороз.....	39
<b>Глава 3. Приступ острой боли .....</b>	<b>40</b>
<b>Глава 4. Учимся правильной осанке .....</b>	<b>44</b>
Отдых для позвоночника .....	45
Выбираем постель.....	45
Правильные позы для сна .....	45
Утренний подъем .....	46
Как правильно ходить и стоять .....	47
Плоскостопие.....	49
Вреден или полезен бег?.....	50
Как правильно сидеть .....	50
Как поднимать тяжести.....	52

<b>Глава 5. Лечебная гимнастика для здоровья спины</b> .....	57
Основной профилактический комплекс .....	59
Упражнения для коррекции сколиозов .....	88
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса .....	90
<b>Глава 6. Массаж при болях в спине</b> .....	100
Массажные приемы .....	100
Поглаживание .....	100
Растирание .....	107
Разминание .....	115
Выжимание (глубокое поглаживание) .....	124
Вибрация .....	128
Ударные приемы .....	131
Вспомогательные приемы массажа .....	134
Массаж на различных отделах позвоночника .....	138
Массаж при сколиозах .....	141
Противопоказания к проведению массажа .....	144
<b>Глава 7. Визит к врачу</b> .....	146
Диагностика .....	146
Лечебные воздействия .....	148
Мануальный терапевт .....	148
Лекарственные препараты .....	150
Специальные приспособления .....	153
<b>Глава 8. Позвоночник и питание</b> .....	156