

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава 1. Как важно иметь здоровую спину	8
Функции позвоночника и его строение	8
Почему болит спина.....	11
Что такое остеохондроз. Стадии и периоды заболевания	13
Отчего возникает остеохондроз	17
Остеохондроз: виды и симптомы	20
Подвержены ли вы остеохондрозу	21
Современные подходы к лечению.....	23
Глава 2. Избавляемся от боли в спине самостоятельно	27
Лечим движением	27
Основные принципы гимнастики при остеохондрозе.....	27
Лечебная физкультура в острый период заболевания.....	28
Лечебная физкультура в подострый период заболевания.....	34
Лечебная физкультура в период ремиссии	40
Гимнастика при шейном остеохондрозе	43
Гимнастика при грудном остеохондрозе.....	45
Гимнастика при поясничном остеохондрозе	47
Упражнения для снятия боли в спине	51

Массаж в борьбе с остеохондрозом.....	55
Виды массажа	55
Показания и противопоказания для массажа при остеохондрозе	58
Основные приемы массажа	59
Что необходимо знать о самомассаже	61
Самомассаж шейного отдела позвоночника	62
Самомассаж грудного отдела позвоночника	64
Самомассаж поясничной области	67
Баночный массаж при остеохондрозе.....	69
«Чудеса в банке»	69
Показания и противопоказания для проведения баночного массажа.....	69
Методика проведения баночного массажа	71
Акупрессура.....	72
Основные принципы акупрессуры	72
Показания и противопоказания для проведения акупрессуры.....	74
Акупрессура при различных видах остеохондроза	75
Иглоукальвание	77
Основные принципы иглоукальвания	77
Иглоукальвание при остеохондрозе	78
Йога при остеохондрозе	81
Рецепты народной медицины	86
Выручат народные рецепты	86
При остеохондрозе поможет мазь	88
Настои и отвары спешат на помощь	90
От боли избавят компрессы и аппликации	94
Остеохондроз? Выручит настойка!	98
Дыхательная гимнастика Стрельниковой в борьбе с остеохондрозом	100

Водолечение при остеохондрозе	104
Мануальная терапия в борьбе с остеохондрозом	108
Глава 3. Лучше предупредить, чем лечить	110
Профилактика остеохондроза каждый день	110
Гимнастика для предупреждения остеохондроза	113
Йога для профилактики остеохондроза	114
Питание и остеохондроз	118
Как избежать рецидивов заболевания. Практические советы	120
Заключение	122