

Оглавление

Что такое кинезитерапия?	7
Глава 1. Знакомьтесь — ваш позвоночник.	12
Позвоночный столб и его функции	12
Большой секрет маленького межпозвонкового диска	17
Соединение позвонков	19
Обеспечение подвижности позвоночного столба	20
Амортизация.	20
Наш руководитель — нервная система	20
Глава 2. Некоторые болезни позвоночника и крупных суставов, поддающиеся кинезитерапии	25
Остеохондроз	25
Межпозвоночная грыжа.	27
Рекомендуемый комплекс упражнений (через месяц после операции).	31
Нарушения осанки	33
Кифоз	34
Лордоз	35
10 правил королевской осанки	37
Уникальное упражнение для улучшения осанки	40
Что делать, если у вас заболела спина?	44
Боли при подъеме тяжести и движении	44
Боли после переохлаждения и стресса.	46

4 ••• Кинезитерапия суставов и позвоночника

Скажите мне, где у вас болит спина, и я скажу, что с вами . . .	47
Отчего болят суставы?	50
Артроз	50
Артриты.	51
Остеоартроз.	54

Глава 3. Лечебная гимнастика 57

Противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре.	59
Упражнения.	60
Упражнение 1	60
Упражнение 2	61
Упражнение 3	63
Упражнение 4	63
Упражнение 5	64
Упражнение 6	65
Упражнение 7	66
Упражнение 8	67
Упражнение 9	68
Упражнение 10	68
Упражнение 11	69
Упражнение 12	70
Упражнение 13	70
Упражнение 14	71
Упражнение 15	73
Упражнение 16	73
Упражнение 17	75
Упражнение 18	76
Упражнение 19	78
Упражнение 20	79

Упражнение 21	80
Упражнение 22	81
Упражнение 23	82
Упражнение 24	83
Упражнение 25	84
Сосудистая гимнастика для лечения головных болей и гипертонии	85
Воздействие на мышцы шейного отдела головы.	88
Воздействие на позвоночник шейного отдела головы	93
Глава 4. Профилактическая гимнастика.	102
Ходьба	102
Плавание	103
Комплекс упражнений для профилактики	104
Повороты головы.	104
Наклоны головы.	105
Повороты туловища	106
«Верхние» наклоны туловища.	107
Глубокие «верхние» наклоны туловища	108
Боковые наклоны вниз	109
Наклоны туловища с поворотом	110
Повороты ног в положении лежа	111
Глава 5. Интересные методики оздоровления позвоночника	113
Профилактическая гимнастика по методу доктора Ченцова	114
Что такое «защитный блок»?	115
Как устранить защитный блок?	118
Лечение: долго или быстро?	121
Метод Поля Брегга.	125

6 ••• Кинезитерапия суставов и позвоночника

Система Пилатеса	127
Дыхательные упражнения от всех болезней	130
Индийская система	134
Жажда и ее признаки	136
Качество воды	142
Китайские упражнения	155
Взаимодействие стихий	155
25 золотых китайских упражнений	156
Заключение. План действий и еще один совет	187