

## Содержание

<i>Введение в тему</i> .....	7
<i>Вместо предисловия, или Вопросы без ответов</i> .....	9
ЧАСТЬ I. Вопрос первый: чем отличается артрит от артроза, или Болезнь под названием артрит .....	21
ЧАСТЬ II. Разбор болезни, или Как не надо лечить колено .....	29
<i>Ситуация первая</i> .....	29
<i>Три этапа воспаления</i> .....	33
Что делать, или Как помочь Галине Феодосьевне? .....	40
Анатомо-физиологическое обоснование принципов лечения коленного сустава .....	43
Динамическая анатомия коленного сустава .....	46
Мышцы, отвечающие за работу коленного сустава .....	50
Функциональная физиология коленного сустава .....	61
Почему болят колени у пожилых людей? .....	66
ЧАСТЬ III. Вопрос второй: всегда ли боли в коленном суставе являются проявлением болезни самого колена, а не симптомом какого-либо другого заболевания? .....	75
<i>1-й совет</i> .....	79
<i>2-й совет</i> .....	80
<i>3-й совет</i> .....	81

ЧАСТЬ IV. Вопрос третий: какая нагрузка для больных суставами является поистине разрушительной, а какая — лечебной .....	84
ЧАСТЬ V. Спортивные и околоспортивные травмы коленного сустава .....	96
ЧАСТЬ VI. Двенадцать незаменимых упражнений для колена .....	105
ЧАСТЬ VII. Что может произойти, если лечение артрита коленного сустава доверить хирургу, или Как стать инвалидом от банальной травмы колена? .....	131
Немного позитива... ..	141
ЧАСТЬ VIII. Ревматоидный полиартрит, или Что делать, когда лекарства не помогают? .....	145
Дополнительные условия, или В помощь упражнениям .....	149
ЧАСТЬ IX. Запястье, локти, плечи, или Упражнения для пояса верхних конечностей при полиартрите.....	156
Болезнь Бехтерева — что делать? .....	158
Коленный сустав и эндопротезирование .....	167
<i>Вместо послесловия .....</i>	172
<i>Словарь .....</i>	177
<i>Об авторе .....</i>	186