

## Содержание

<i>Введение</i> . Ятрогения — болезнь, порожденная врачом .....	4
Мифы о болях в спине .....	13
Мышечные веретена .....	19
Нервно-сухожильные веретена .....	19
Тельца Пачини .....	20
Свободные нервные окончания .....	20
ЧАСТЬ I. Боль надо выдыхать! .....	24
ЧАСТЬ I. Что делать при люмбаго (острой боли в пояснице) ...	35
ЧАСТЬ II. О болевом синдроме в спине .....	56
Что такое мышечные блоки? .....	59
ЧАСТЬ III. Борьба с болью вне тренажерного зала и дома (скорая помощь) .....	61
Боль боится, когда ее не боятся! .....	65
ЧАСТЬ IV. Боль в коленном суставе. Скорая помощь без лекарств .....	78
Артрит и артроз — болезни суставов, но такие разные! ...	78
Артроз коленного сустава (гонартроз) .....	83
Комплекс упражнений при артрите коленного сустава (гонартрите) .....	89
ЧАСТЬ V. Боли в голеностопном суставе (отек, травма без перелома лодыжек, состояние после операции на лодыжках, артрит) .....	116
ЧАСТЬ VI. Лечение острых болей в плече (при отсутствии ревматоидного артрита и болезни Бехтерева) .....	144
ЧАСТЬ VII. Как помочь больному сердцу без «03» .....	167
Сердце — только часть сосудистой системы... ..	172
Что такое правильные упражнения?	
Нагрузка положительная и отрицательная .....	175