

Содержание

Предисловие5

РАЗДЕЛ 1. ОСТЕОХОНДРОЗ

Часть 1

Остеохондроз — третья позиция... 14
Иллюзии здоровья 16
Анатомия остеохондроза 18
Остеохондроз и спорт 25
Правило «4х4» 26
Беспредел бездействия,
или Законы остеохондроза..... 28

Часть 2

Комментарий к рецептам
от остеохондроза 35
Рецепты от остеохондроза 35
Упражнения на кровати
(после сна) 50

Часть 3

Из жизни читателей 59
Как побороть страхи? 61

Часть 4

10 типичных ошибок при
самостоятельном выполнении
лечебных упражнений 64
Этажи тела 65
Первый этаж (пояс нижних
конечностей): подагра, сахарный
диабет II типа, тромбофлебит,
артрозы суставов нижних
конечностей 66
Второй этаж (мышцы поясничного
отдела и брюшного пресса): люмбаго,
миома матки, аденома простаты,
мочекаменная болезнь, синдром
«раздраженной кишки») 74
Третий этаж (пояс верхних конечностей,
грудные мышцы и мышцы верхней
части спины): гипертоническая
болезнь, инсульт, паркинсонизм ...85

Часть 5

Поговорим о питании 89
Настрой на здоровье: как этого
добиться? 92

РАЗДЕЛ 2. ГРЫЖА

Часть 1

Что это такое — грыжа позвоночника?	100
Протрузия и грыжа — это одно и то же?	100
Как появляется грыжа позвоночника?	103

Часть 2

Почему мы используем в качестве лечебных средств тренажеры? ..	107
Физические нагрузки	111
Надолго ли хватает результата лечения в санатории, где лечат остеохондроз?	112
Нужен ли корсет при болях в спине?	117

Часть 3

Откуда берется боль, если грыжа не виновата?	120
Как избавиться от боли в спине без лекарств? Как от них отказаться?	121

Как преодолеть страх боли без обезболивающих препаратов? ..	122
Что делать при обострении болей в спине?	124
Что такое правильное движение?	124
Как преодолеть страх перед движением?	126
Правило № 1. Боль надо выдыхать! ..	135
Правило № 2. Брюшное дыхание ...	136
Правило № 3. Сжигание боли.	137
Правило № 4. Дыхательная медитация	137
Как лечить грыжу позвоночника без лекарств?	151
Лечение грыжи межпозвоночного диска С4-С5-С6 шейного отдела позвоночника	152
Лечение грыжи межпозвоночного диска L3-L4, L5-S1 поясничного отдела позвоночника	153
Лечение грыжи позвоночника на открытом воздухе	161
Что делать, если боль в спине застала в пути?	162
Что трактуют ортодоксы и кинезитерапевты	164

РАЗДЕЛ 3. ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Часть 1

Чудо и проклятие эндопротеза сустава: за и против	169
История моей болезни: к счастью, уже история!	171
Что такое коксартроз?	178

Динамическая анатомия тазобедренного сустава. Новый взгляд	182
Система 12 упражнений для тех, кто решил изменить свое отношение к здоровью	197

Рекомендации для тех, кто в силу объективных причин не может обратиться за помощью в Центр кинезитерапии или осуществить ТЭТС 210

Часть 2

Непридуманые истории..... 217
Диспластический коксартроз 218

РАЗДЕЛ 4. КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Часть 1

Чем отличается артрит от артроза, или Болезнь под названием артрит..... 233
Три этапа воспаления 236
Анатомо-физиологическое обоснование принципов лечения коленного сустава..... 239
Динамическая анатомия коленного сустава..... 240
Функциональная физиология коленного сустава..... 242
Всегда ли боли в коленном суставе являются проявлением болезни самого колена, а не симптомом какого-либо другого заболевания?..... 246

Часть 2

Какая нагрузка для больных суставов является поистине разрушительной, а какая — лечебной..... 251
Спортивные и околоспортивные травмы коленного сустава 257
Три незаменимых упражнения для колена 262
Заключение 271
Ответы на часто задаваемые вопросы 273

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 279
Приложение 2 280
Приложение 3 283
Словарь 285

Об авторе 291
Список литературы..... 292