

СОДЕРЖАНИЕ

«Слушайте, у меня снова болит спина»	7
1. Адские боли	10
Крепкий, как ствол дерева, хрупкий, как травинка	12
Первая помощь в чрезвычайной ситуации: положение лежа на спине с приподнятыми ногами	17
Моя терапия: снять боль, чтобы жить и работать дальше	31
Мои упражнения против «ой»: если спина кричит – вам срочно нужна помощь	39
2. С пониманием и уважением	42
Самый подходящий момент: когда нужно обратиться к врачу из-за боли в спине	44
Поиски врача: как найти надежного ортопеда	47
«Эй, док, помоги мне!» Как я узнаю хороших пациентов	55
Чтобы вы лучше понимали: вот так работает врач страховой медицины	60
Чек-лист: Прием у ортопеда	63
3. Боли в спине редко приходят одни	66
Между головой и позвоночником: шея – вторая спина	68
Почему специфическая боль в шее особенно проблематична?	76
Обзор: Мои подсказки для здоровья шеи	80
Когда болит шея: четыре упражнения, которые быстро помогут в экстренных случаях	82
Как происходят повреждения межпозвоночных дисков и как их предотвратить	85
Питание межпозвоночных дисков: как правильно кормить свой амортизатор	93
Изучим позвоночник	96
Вы знали об этом? 10 фактов о межпозвоночных дисках	97
Встаем с кровати: почему долгий сон вызывает боли в спине ..	98
Злое люмбаго: катастрофа не только на Рождество	101
«Болезнь витрины» и поэтапные прогулки для слабых ног	105

Хроническая боль: не полагайтесь на мысль, что «скоро мне станет лучше»	111
Остеопороз: «ой» и «ай» при опасной атрофии костной ткани	117
Помогите, я увлекся: зацементированный нерв лодочника	122
Поддерживаем форму со свингстиком: таким образом мы укрепляем мышцы, до которых иначе не дотянуться	127
4. Чудесное средство — движение	132
Движение в эпоху цифровых технологий: нужно поднять себя	134
Много часов сидения перед экраном: так появляется «горб геймера»	139
Чтобы дольше сохранять здоровье: упражнения для людей, сидящих за офисным столом	142
Другие тренировки для работающих за столом и много сидящих	145
Чудесная спина: почему позвоночник гениально устроен	148
Вопрос осанки: почему нужно правильно сидеть и стоять	152
Прямо или развалившись: как правильно сидеть	156
Динамика, а не статика	157
Движение как компенсация за работу: хватит отговорок	158
Двигайтесь с момента пробуждения и до отхода ко сну	161
Движение — это классно, но спорт еще лучше. Какой же мне выбрать?	166
Это не противоречие: ас в спорте с больной спиной	174
Пройдите тест: насколько ты гибок?	178
Устойчивость корпуса: мои упражнения для крепкой спины ..	181
Топ-10: Правила для спины	188
5. Что еще помогает	190
Без движения никуда, но есть и приятные дополнения	192
Термотерапия: почему тепло помогает и почему не нужно обзаводиться «шкурой хищника»	194
Лекарства хорошо помогают, но остается определенный риск	196
Электротерапия для любителей техники	198
Инъекционные терапии: это необязательно должен быть шприц	199

Бандажи и ортезы: верить – хорошо, контролировать – лучше	206
Реабилитационный спорт – трамплин в самостоятельную физическую активность	213
Тренировка гибкости: растягиваемся и укрепляем мышцы правильно	214
Тренировка тазового дна хорошо помогает справиться с болью и способствует мужской силе	218
Мое волшебное средство: упражнения для мышц тазового дна	222
Почему лучше оставить мануальную терапию специалистам?	225
Акупунктура: почему иголки так помогают	227
Кинезиологические тейпы: стабилизация с помощью цветных лент	229
Крепкая спина и шея с фитнес-лентами и тренажером для шеи	231
Прогрессивное расслабление мышц: спасаемся от долгого напряжения	233
Как найти лучший матрас: когда вы ложитесь спать, спина страдает	236
Подушка для головы: почему распространенные стандартные формы не подходят	240
Операция на спине должна всегда оставаться последней мерой.	244
6. Полезно для тела и души	250
Питайтесь правильно: это порадует не только вашу спину ...	252
Правильно питаемся, чтобы кости были крепкими	254
Осторожно: опасный жир на животе	258
10 золотых правил здорового питания	260
Психика и боли в спине: лечение начинается в голове	263
Удовлетворение, счастье и обезболивание: почему секс помогает при болях в спине	271
7. Обзор: не забывайте о профилактике, пожалуйста!	276
Далее, пожалуйста: почему ортопед радуется детям	278
Алфавитный указатель	285