

Содержание

От автора	6
Раздел 1. Почему человечество до сих пор лечит спину.	9
Раздел 2. Анатомия спины.	19
Раздел 3. Почему возникает боль?	33
Раздел 4. Проблемы современной диагностики, или почему неврологи плохо лечат спину . .	51
Раздел 5. Разумный подход к диагностике	57
Раздел 6. Грыжи диска.	77
Раздел 7. Нестабильность позвоночника.	107
Раздел 8. Тугоподвижность позвоночника	125
Раздел 9. Мышечные боли.	135
Раздел 10. Немного о других причинах боли в спине. .	149
Раздел 11. Пассивный и активный методы лечения . .	159
Раздел 12. Упражнения	173
Функциональная нестабильность	
Функциональная нестабильность шейного отдела позвоночника	174
Функциональная нестабильность поясничного отдела позвоночника	183
Тугоподвижность	
Тугоподвижность шейного отдела позвоночника	196

Тугоподвижность грудного отдела позвоночника	203
Тугоподвижность поясничного отдела позвоночника	216
Мышечные боли	
Мышечные боли в шейном отделе позвоночника	225
Мышечные боли в грудном отделе позвоночника	233
Мышечные боли в поясничном отделе позвоночника	238
Грыжа межпозвонкового диска с компрессией нервного корешка	
Грыжа диска шейного отдела позвоночника	245
Грыжа диска поясничного отдела позвоночника	258
Раздел 13. Бытовые советы	279
Заключение	285