

Содержание

Введение. Ятрогения — болезнь, порожденная врачом	7
Мифы о болях в спине	16
Мышечные веретена	22
Нервно-сухожильные веретена	22
Тельца Пачини	23
Свободные нервные окончания	23
ЧАСТЬ I. Что делать при люмбаго (острой боли в пояснице)	27
ЧАСТЬ II. О болевом синдроме в спине	49
Что такое мышечные блоки?	54
ЧАСТЬ III. Борьба с болью вне тренажерного зала и дома (скорая помощь)	56
Боль боится, когда ее не боятся!	62
ЧАСТЬ IV. Боль в коленном суставе.	
Скорая помощь без лекарств	75
Артрит и артроз — болезни суставов, но такие разные!	75
Артроз коленного сустава (гонартроз)	80
Комплекс упражнений при артрите коленного сустава (гонартрите)	86

ЧАСТЬ V. Боли в голеностопном суставе
(отек, травма без перелома лодыжек, состояние
после операции на лодыжках, артрит) 113

ЧАСТЬ VI. Лечение острых болей в плече
(при отсутствии ревматоидного артрита
и болезни Бехтерева) 141

ЧАСТЬ VII. Как помочь больному сердцу без «03» 164

Сердце — только часть сосудистой системы..... 169

Что такое правильные упражнения?

Нагрузка положительная и отрицательная 172