

SKRÓTY I SYMBOLE	5
-------------------------------	----------

Wstęp	7
--------------------	----------

Rozdział I. Podstawy teoretyczne

1.1. Definicje postawy prawidłowej i nieprawidłowej	9
1.1.1. Postawa prawidłowa	9
1.1.2. Postawa nieprawidłowa	10
1.2. Metoda oględzinowa postawy ciała człowieka	10
1.2.1. Płaszczyzna czołowa – przód	10
1.2.2. Płaszczyzna czołowa – tył	10
1.2.3. Płaszczyzna strzałkowa	11
1.3. Zakres ruchomości kręgosłupa, mięśnie stabilizujące postawę ciała człowieka	11
1.4. Biomechanika kręgosłupa	13
1.4.1. Odcinki kręgosłupa	13
1.4.2. Krzywizny kręgosłupa	14
1.4.3. Węzadła stabilizujące kręgosłup	14
1.5. Pozycje wyjściowe i końcowe w gimnastyce korekcyjnej	15

Rozdział II. Nieprawidłowości kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej

2.1. Skolioza	27
2.2. Klasyfikacja skolioz	27
2.2.1. Podział skolioz ze względu na stopień zaawansowania zmian	27
2.2.2. Podział skolioz ze względu na etiologię	28
2.2.3. Podział skolioz ze względu na rozległość, pierwotność i lokalizację skrzywienia	28
2.3. Teorie powstawania skolioz	29
2.4. Patomechanika powstawania skolioz	29
2.4.1. Powstanie i rozwój skoliozy	30
2.4.2. Zasady patomechaniki powstawania skolioz	31
2.4.3. Schemat zachowania się krzywizn kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej	31
2.4.4. Schemat pozycji korekcyjnych B. Klappa	33
2.5. Zasady gimnastyki korekcyjnej	33
2.6. Zalecenia, przeciwwskazania, leczenie skolioz	34
2.7. PRZYKŁADY LEKCJI KOREKCYJNYCH	36
2.7.1. Lekcja 1.	36
2.7.2. Lekcja 2.	39

Rozdział III. Nieprawidłowości kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej

3.1. Plecy okrągłe	43
3.1.1. Klasyfikacja	43
3.1.2. Lokalizacja zmian	44
3.1.3. Zmiany w układzie mięśniowym	44
3.1.4. Postępowanie korekcyjne, zalecenia i przeciwwskazania	46
3.2. Plecy wklęsłe	46
3.2.1. Klasyfikacja	47
3.2.2. Zmiany w układzie mięśniowym	47
3.2.3. Postępowanie korekcyjne, zalecenia i przeciwwskazania	48
3.3. Plecy wklęsło-okrągłe	49
3.3.1. Klasyfikacja	49
3.3.2. Zmiany w układzie mięśniowym	50
3.3.3. Postępowanie korekcyjne, zalecenia, przeciwwskazania	50

3.4. Plecy płaskie	51
3.4.1. Postępowanie korekcyjne, zalecenia, przeciwwskazania	51
3.5. PRZYKŁADY LEKCJI KOREKCYJNYCH	52
3.5.1. Lekcja 1	52
3.5.2. Lekcja 2	55
3.5.3. Lekcja 3	58
3.5.4. Lekcja 4	60

Rozdział IV. Wrodzone wady klatki piersiowej

4.1. Klatka piersiowa lejkowata, szewska	63
4.1.1. Przyczyny powstania wady	63
4.1.2. Skutki występowania wady	63
4.1.3. Leczenie	63
4.2. Klatka piersiowa kurza	63
4.2.1. Leczenie	64
4.3. PRZYKŁADY LEKCJI KOREKCYJNYCH	65
4.3.1. Lekcja 1	65
4.3.2. Lekcja 2	67

Rozdział V. Zniekształcenia kończyn dolnych

5.1. Kolano koślawe (genu valgum)	69
5.1.1. Przyczyny powstawania wady	70
5.1.2. Zmiany w układzie mięśniowym i kostnym	70
5.1.3. Postępowanie korekcyjne, zalecenia i przeciwwskazania	72
5.2. Kolano szpotawe	72
5.2.1. Przyczyny powstawania wady	72
5.2.2. Zmiany mięśniowo-więzadłowe	72
5.2.3. Leczenie	73
5.3. Płaskostopie	73
5.3.1. Klasyfikacja	73
5.3.2. Rodzaje zniekształceń stóp	74
5.4. Metody oceny stanu stóp człowieka	79
5.5. Przeciwwskazania, zalecenia i leczenie	82
5.6. PRZYKŁADY LEKCJI KOREKCYJNYCH	83
5.6.1. Lekcja 1	83
5.6.2. Lekcja 2	85
5.6.3. Lekcja 3	87
5.6.4. Lekcja 4	90
5.6.5. Lekcja 5	93
5.6.6. Lekcja 6	96

WYKAZ RYCIN	98
--------------------	-----------

WYKAZ TABEL	99
--------------------	-----------

WYKAZ FOTOGRAFII	100
-------------------------	------------

SKOROWIDZ	101
------------------	------------

WYKAZ CYTOWANYCH I POLECANYCH PUBLIKACJI	105
---	------------

SŁOWNIK	106
----------------	------------