

SPIS TREŚCI

Od autora	3
Wstęp	7
1. Podstawowe wiadomości o budowie i funkcjonowaniu kręgosłupa	
1.1. Jak zbudowany jest kręgosłup?	9
1.2. Przemieszczanie się jądra miazdżystego wewnątrz zdrowego dysku, czyli podstawa teorii McKenziego	13
1.3. Jak i gdzie powstaje ból kręgosłupa?	
1.3.1. Czynniki wpływające na powstawanie bólów kręgosłupa	19
1.3.2. Miejsca najczęstszych uszkodzeń powodowanych przez czynnik mechaniczny	19
1.3.3. Ból powstający w wyniku przemieszczania się jądra miazdżystego	20
1.3.4. Ból pochodzący ze stawu międzykręgowego	24
1.3.5. Ból pochodzący z tkanek miękkich	24
1.4. Promieniowanie, przemieszczanie się i centralizacja bólu	
1.4.1. Funkcje, jakie spełnia ból w organizmie a działanie środków przeciwbólowych	27
1.4.2. Budowa układu nerwowego w 10 zdaniach	28
1.4.3. Promieniowanie, przemieszczanie się i centralizacja bólu	30
2. Metoda McKenziego w diagnozowaniu i leczeniu bólów kręgosłupa	
2.1. Podstawowe wiadomości o metodzie	
2.1.1. Powstanie metody i jej podstawowa filozofia	33
2.1.2. Choroby leczone metodą McKenziego	34
2.1.3. Opis metody McKenziego	35
2.1.4. Przeciwwskazania do stosowania metody McKenziego	37
2.2. Przebieg terapii wg metody McKenziego	
2.2.1. Co powinieneś wiedzieć, zanim udasz się do terapeuty stosującego metodę McKenziego	38
2.2.2. Przebieg typowej pierwszej wizyty	39
2.2.3. Ćwiczenia lecznicze wykonywane w domu	40
2.2.4. Druga i kolejne wizyty u terapeuty	40
2.2.5. Końcowa wizyta u terapeuty	40
2.3. Opisy historii chorób osób skarżących się na bóle kręgosłupa i ich wyleczeń metodą McKenziego	41
3. Pierwsza pomoc w bólach kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego	
3.1. Zasady postępowania w przypadku bólów kręgosłupa	45
3.2. Ćwiczenia McKenziego	48

4. Jak postępować na co dzień, aby uniknąć bólów kręgosłupa lub ustrzec się przed ich nawrotem	
4.1. Pięć „mechanicznych” zasad profilaktyki bólów kręgosłupa	55
4.2. Zasady prawidłowego wykonywania codziennych czynności od A do Z	
A. Prawidłowa postawa ciała	56
B. Leżenie i spanie	57
C. Po przebudzeniu	59
D. Wstawanie z łóżka	60
E. Korzystanie z WC	63
F. Mycie się	64
G. Ubieranie się	65
H. Poranne ćwiczenia ruchowe	66
I. Ścielenie łóżka	67
J. Chodzenie	67
K. Siedzenie	68
L. Stanie	72
M. Schyłanie się	75
N. Dźwiganie	76
O. Jazda samochodem i podróżowanie na siedząco	78
P. Odkurzanie	81
R. Mycie wanny	81
S. Pranie	82
T. Kichanie, kaszel i wydmuchiwanie nosa	82
U. Praca w ogrodzie i odśnieżanie	83
W. Sport i ćwiczenia fizyczne	84
Z. Współżycie płciowe	86
5. Moje doświadczenia zdobyte w leczeniu własnych dolegliwości bólowych kręgosłupa	
5.1. Doświadczenia z metodą McKenziego	87
5.2. Porównanie metody McKenziego z innymi sposobami leczenia	91
6. Wykaz terapeutów i ośrodków McKenziego	
6.1. Wykaz uwierzytelnionych terapeutów McKenziego w Polsce	95
6.2. Wykaz ośrodków McKenziego na świecie	107
7. Bibliografia	109
8. Spis rycin (rysunków i fotografii)	111