

SPIS TREŚCI

WSTĘP — Jerzy Kiwerski	11
BÓLE KRĘGOSŁUPA W FILOGENEZIE CZŁOWIEKA — Elżbieta Promińska	14
Podsumowanie	19
ANATOMIA FUNKCJONALNA KRĘGOSŁUPA — Kazimierz Fidelus . . .	21
Budowa kręgosłupa	21
Połączenia międzykręgowe	24
Mięśnie kręgosłupa	26
Ruchomość kręgosłupa	28
Znaczenie tłoczni brzusznej	29
Obciążenie kręgosłupa	31
Postawa ciała aktywna i pasywna	31
Podnoszenie ciężarów w pozycji stojącej	35
Obciążenie kręgosłupa w pozycji siedzącej	40
PATOFIZJOLOGIA USZKODZEŃ KRAŻKA MIĘDZYKRĘGOWEGO I ZMIAN PRZECIĄŻENIOWYCH KRĘGOSŁUPA — Jerzy Kiwerski . . .	44
Wprowadzenie	44
Patofizjologia uszkodzenia krążka międzykręgowego	45
Czynniki przyspieszające zaburzenia funkcji krążka międzykręgowego . . .	48
Zmiany przeciążeniowo-zwyrodnieniowe kręgosłupa	52
DIAGNOSTYKA ZESPOŁÓW BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA — Jerzy Kiwerski	57
Wywiad chorobowy	57
Badanie kliniczne	58

Badanie radiologiczne	64
Dodatkowe metody obrazowania	65
ZESPOŁY KLINICZNE WYSTĘPUJĄCE PRZY RÓŻNYM UMIEJSCOWIE- NIU ZMIAN CHOROBOWYCH KRĘGOSŁUPA — Jerzy Kiwerski	68
Zaburzenia w przebiegu zmian chorobowych odcinka szyjnego kręgosłupa	68
Zespoły bólowe odcinka piersiowego kręgosłupa	71
Zespoły towarzyszące schorzeniom krążka międzykręgowego odcinka lędź- wiowego kręgosłupa	72
PROFILAKTYKA — Roman Fiutko	74
Dbaj o ciało, bo dusza i tak jest nieśmiertelna	74
Czy potrafisz panować nad swoim ciałem?	75
Lenistwo fizyczne to fałszywy komfort życia	79
Najwięcej jest nagrobków ludzi „niezastąpionych”	81
Twoja postawa — odbiciem twojej osobowości	82
Jaką mamy młodzież, takie będzie społeczeństwo	84
Rzuć palenie — wydłuż swój pobyt wśród nas!	85
Rady praktyczne	86
REHABILITACJA KINETYCZNA — Roman Fiutko	93
Niewydolność kinetyczna kręgosłupa	93
Zespół kliniczny	94
Charakterystyka funkcjonalna mięśni grzbietu	96
Układ reagowania	98
Pozostałe uwarunkowania wydolności kinetycznej kręgosłupa	101
Program terapeutyczny	102
Stadium dolegliwości ostrych	107
Stadium dolegliwości przewlekłych	111
Stadium pooperacyjne	115
Szyjne zespoły bólowe	118
Postępowanie terapeutyczne	121
Podsumowanie	128
TERAPIA FIZYKALNA W LECZENIU BÓLÓW OKOLICY KRĘGOSŁUPA — Tadeusz Mika	129
Cieplolecznictwo	130
Łażnia sucha rzymska	131
Sauna	131
Zabiegi parafinowe	132

Leczenie zimnem	133
Promieniolecznictwo	133
Elektrolecznictwo	134
Galwanizacja	135
Kąpiel czterokomorowa galwaniczna	135
Jontoforeza	136
Prądy impulsowe małej częstotliwości	137
Prądy średniej częstotliwości	140
Pola elektromagnetyczne wielkiej częstotliwości	144
Pola magnetyczne małej częstotliwości	149
Ultradźwięki	152
Niskoenergetyczne promieniowanie laserowe	156
 SEKSUALNOŚĆ W PATOLOGII KRĘGOSŁUPA —	
<i>Zbigniew Lew-Starowicz</i>	162
Przyczyny zaburzeń seksualnych	163
Seksualność w urazach kręgosłupa	164
Metody rehabilitacji seksualnej	165
Rady praktyczne	167
 PSYCHOSPOŁECZNE KONSEKWENCJE BÓLÓW KRZYŻA —	
<i>Ewa Gorczycka</i>	169
Bóle kręgosłupa i ich psychospołeczne korelaty	170
Wiek	171
Płeć	172
Uwarunkowania psychiczne	172
Praca i jej charakterystyka	173
Sytuacja społeczno-ekonomiczna	177
Palenie tytoniu	178
Psychiczne konsekwencje bólów kręgosłupa	178
Społeczne konsekwencje bólów kręgosłupa	180
Konsekwencje społeczne — poziom mezosystemu społecznego	181
Konsekwencje społeczne — poziom makrosystemu społecznego	183
Metody przeciwdziałania i rozwiązywania problemów	187
Podsumowanie	193
 ZNACZENIE RUCHU W PROFILAKTYCE I TERAPII CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH — <i>Krystyna Nazar, Roman Fiutko</i>	
Ruch może zastąpić każdy lek, żaden lek nie zastąpi ruchu	196
Ruch jako czynnik mobilizujący organizm	208
PIŚMIENNICTWO	211
SKOROWIDZ	215