

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
I ЧАСТЬ. ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ? ЛИКБЕЗ ДЛЯ ПАЦИЕНТА	
Что такое остеохондроз?	10
Почему болит спина?	15
Поясничный прострел: Что делать?	21
Зачем человеку конский хвост?	25
Очень темный диск	32
Отложение солей, или Узость мышления	36
Ищем грыжу между позвонками:	
С5-С6, L4-L5	40
Там, где начинается хвост	43
Будем резать или пусть живет?	46
Куда уехал позвонок?	55
Хирургический хит-парад	63
Когда в мире нестабильно	69
Менеджмент боли	74
II ЧАСТЬ. ПОСТАНОВКА И ПОДДЕРЖАНИЕ ОСАНКИ. СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.	
С чего начинается осанка	81
Правила движения позвоночника	88
Как правильно спать	89
Какая поза для сна предпочтительнее: на спине, на боку или на животе?	92

СОДЕРЖАНИЕ

Общение с постелью: встаем и ложимся	95
Заправляем постель	98
Поведение в ванной комнате	99
Как правильно обуваться и одеваться	103
Как нужно сидеть	105
Учимся стоять	108
Как вести себя в автомобиле	109
Ремонт и уход за автомобилем	112
Позвоночник и стиральная машина	113
Во время уборки	114
Моем посуду	116
При общении с детьми	118
В магазине	119
Работа в саду	123
Подъем грузов	126
<i>Семь золотых правил подъема грузов</i>	128
<i>Сбалансированная позиция позвоночника</i>	129
<i>Подъем грузов в сбалансированной позиции</i>	130
<i>Поднятие грузов в неудобном положении</i>	131
<i>Мужской способ поднятия груза</i>	132
<i>«Лягушачий» подъем груза</i>	134
<i>Женский способ поднятия груза или подъем грузов на одной ноге</i>	135
Памятка: хорошие привычки для позвоночника	138
III ЧАСТЬ. ПЕРЕГРУЗКА ПОЗВОНОЧНИКА. РАБОТА НАД ОШИБКАМИ.	
Составляем фитнес-план	140
Грыжа диска, остеохондроз позвоночника...	
Кто следующий???	146
«Почему у меня?»	151
Берегите спинной мозг!	154
Можно ли помочь поврежденному спинному мозгу восстановить утраченные функции?	158
Успехи медицинской науки	160

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Нервные клетки: и все-таки они восстанавливаются!</i>	161	
<i>Стволовые клетки — надежда XXI века</i>	163	
<i>Гормональная защита</i>	166	
<i>Медицина будущего</i>	166	
<i>Зачем жирафу длинная шея</i>	168	
<i>Берегите шею!</i>	173	
<i>Я люблю свой остеохондроз</i>	180	
<i>Десять самых частых заблуждений, связанных с остеохондрозом позвоночника</i>	182	
<i>Десять самых часто задаваемых вопросов, связанных с остеохондрозом позвоночника</i>	186	
IV ЧАСТЬ.		
Система		
<i>«Умный позвоночник» (Smart Spine)</i>	190	
Упражнения		
<i>Шейная позиционная гимнастика</i>		191
<i>Упражнение «Маятник»</i>	192	
<i>Упражнение «Согласие»</i>	193	
<i>Упражнение «Небо»</i>	194	
<i>Упражнение «Ой-ой»</i>	195	
<i>Упражнение «Нет-нет»</i>	196	
<i>Грудная позиционная гимнастика</i>		197
<i>Упражнение «Японское приветствие»</i>	198	
<i>Упражнение «Замок»</i>	199	
<i>Упражнение «Птица»</i>	200	
<i>Упражнение «Дверь»</i>	202	
<i>Поясничная позиционная гимнастика</i>		203
<i>1-й уровень</i>		
<i>Упражнение «Пятка»</i>	204	
<i>Упражнение «Пресс»</i>	205	
<i>Упражнение «Плывем руками»</i>	207	
<i>Упражнение «Плывем ногами»</i>	208	
<i>Упражнение «Степлер»</i>	209	
<i>Упражнение «Рыба-руки»</i>	210	
<i>Упражнение «Рыба-ноги»</i>	211	
<i>Упражнение «Рыба-руки-ноги»</i>	211	
<i>2-й уровень</i>		
<i>Упражнение «Жук-руки»</i>	212	

СОДЕРЖАНИЕ

Упражнение «Жук-ноги»	214
Упражнение «Жук-руки-ноги»	215
Упражнение «Руки за голову!»	216
Упражнение «Трон»	217

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Травма спинного мозга:

оптимистические прогнозы	220
Апоптоз — отсроченная гибель нервной ткани	221
Апоптоз в поврежденном спинном мозге	226
Как затормозить апоптоз	228
Динамика апоптоза при травме спинного мозга	231
Спасительные часы — надежда спинальных хирургов	234
Способы подавления отсроченной гибели клеток	237
Возможности восстановления спинного мозга	237
Стимуляция регенерации поврежденного спинного мозга	240
Нервные волокна: достаточно 10 %	243
Оптимистические прогнозы медиков: прорыв неизбежен	244

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Что такое сколиоз, почему он возникает

и чем грозит?	246
Планирование беременности при сколиозе	248
Степень выраженности сколиоза	249
Меры, которые нужно принять до беременности	251
Ведение беременности и родов	252
Как уменьшить риск развития сколиоза у ребенка	254