

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	5
Строение позвоночника	6
Строение позвонка	14
Спинальный мозг	16
Подвижность позвоночника	19
Наклоны вперед и назад	21
Наклоны в стороны	22
Повороты вокруг оси	23
Связки позвоночника	24
Амортизация	26
Болезни позвоночника	28
Дегенерация (старение)	29
Снижение кровоснабжения в позвоночнике	30
Травма позвоночника	34
Хроническая болезнь позвоночника	36
Межпозвоночная грыжа	38
Виды межпозвоночных грыж	41
Проявления межпозвоночной грыжи	44
Проявления ущемления разных нервных корешков	47
Диагностика проблем позвоночника	50
Жалобы пациента	51
Анамнез (история) болезни и жизни	52
Неврологический осмотр	53
Инструментальные обследования	56
Лечение спины	61
Ортопедическое лечение	61
Вытяжение (тракция) позвоночника	64

Аппаратное вытяжение	68
Особенности аппаратного вытяжения	72
Результат вытяжения	77
Альтернативные методики вытяжения позвоночника.....	78
Медикаментозное лечение.....	90
Обезболивание	91
Устранение воспаления	93
Расслабление мышц.....	95
Восстановление хряща.....	96
Витаминотерапия	99
Биологически активные добавки и гомеопатия	100
Физиотерапевтическое лечение	101
Прогревание спины.....	101
Миостимуляция спины.....	104
Магнитное поле для позвоночника.....	106
Хирургическое (оперативное) лечение.....	108
Дополнительные рекомендации врача	111
Правильная постель	122
Разные заболевания позвоночника.....	130
Сколиоз.....	131
Гемангиома	145
Грыжа Шморля.....	146
Спондилёз	148
Спондилоартроз	150
Спондилолистез (листез)	152
Компрессионный перелом позвоночника.....	154
Остеопороз позвонков.....	158
Вопросы к врачу.....	160
Заключение	171