

Przyczyny i wybrane metody usprawniania w zespołach bólowych dolnego odcinka kręgosłupa.

Wstęp

- 1.1 Wprowadzenie 3
- 1.2 Budowa i mechanika kręgosłupa 4

Cel pracy 8

Rozdział 1.

Objawy, klasyfikacja i charakter bólów kręgosłupa

- 3.1 Klasyfikacja wg Rapały9
- 3.2 Klasyfikacja wg Degi 11

Rozdział 2.

Przyczyny bólów kręgosłupa

- 4.1 Dyskopatia12
- 4.2 Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające 15
- 4.3 Zmiany struktury kostnej prowadzące do złamań osteoporotycznych 16
- 4.4 Kręgozmyk16
- 4.5 Stenoza kanału kręgowego 19
- 4.6 Zapalenie swoiste i nieswoiste20
- 4.7 Wady wrodzone kręgosłupa 20
- 4.8 Choroby innych organów wewnętrznych 21

Rozdział 3.

Leczenie bólów kręgosłupa

- 5.1 Kinezyterapia 24
- 5.2 Terapia fizykalna 26

5.3 Metoda McKenzie	33
5.4 Metoda PNF	36
5.5. Metoda Brunkow	40
5.6. Chiropraktyka	44
5.6.1 Terapia Ackermanna	44
5.7 Osteopatia	46
5.8 Terapia Mulligana	48
5.9 Terapia kranio-sakralna	51
5.10 Metoda DBC	54

Podsumowanie	56
---------------------------	-----------

Wnioski	57
----------------------	-----------

Literatura	60
-------------------------	-----------