

# Wady postawy i ból kręgosłupa u sportowców.

**Wstęp..... 2**

**Rozdział I.**

**Kręgosłup, jako centralna jednostka funkcjonalna**

1.1 Biomechanika kręgosłupa .....3

1.2 Dolegliwości bólowe kręgosłupa..... 7

1.3 Dolegliwości bólowe kręgosłupa, a działalność sportowa .....10

**Rozdział II.**

**Bóle kręgosłupa i wady postawy u sportowców**

2.1 Ból kręgosłupa u sportowców wyczynowych .....12

2.2 Wadliwa postawa u młodzieży .....15

2.2.1 Charakterystyka wad postawy .....15

2.2.2 Wady postawy w różnych dyscyplinach sportowych..... 23

**Rozdział III.**

**Profilaktyka i leczenie**

3.1 Program i ćwiczenia korekcyjne..... 24

3.2 Ogólne zasady leczenia sportowców .....27

3.2.1 Leczenie zachowawcze i operacyjne schorzeń kręgosłupa..... 29

3.2.2 Ogólne zasady leczenia bólu kręgosłupa .....31

3.2 Postępowanie korekcyjne w leczenie postawy u dzieci i młodzieży..... 36

3.3 Ćwiczenia specjalne i program postępowania korekcyjnego .....41

## **Bibliografia**