

Wady postawy i ból kregoslupca u sportowców.

Wstęp..... 2

Rozdział I.

Kregoslup, jako centralna jednostka funkcjonalna

1.1 Biomechanika kregoslupa3

1.2 Dolegliwosci bólowe kregoslupa..... 7

1.3 Dolegliwosci bólowe kregoslupa, a dzialalnosc sportowa10

Rozdział II.

Bóle kregoslupa i wady postawy u sportowców

2.1 Ból kregoslupa u sportowców wyczynowych12

2.2 Wadliwa postawa u młodzieży15

2.2.1 Charakterystyka wad postawy15

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

Rozdział III.

Profilaktyka i leczenie

3.1 Program i cwiczenia korekcyjne..... 24

3.2 Ogólne zasady leczenia sportowców27

3.2.1 Leczenie zachowawcze i operacyjne schorzen kregoslupa..... 29

3.2.2 Ogólne zasady leczenia bólu kregoslupa31

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

3.3 Cwiczenia specjalne i program postępowania korekcyjnego41

Bibliografia