


ANDRZEJ SZYMAŃSKI

# Kręgosłup i stawy



- test na ruchomość stawów
- ćwiczenia gimnastyczne
- masaże
- terapia w dolegliwościach stawów i kręgosłupa

wydawnictwo dom na wsi

ANDRZEJ SZYMAŃSKI

# Kręgosłup i stawy

Test na ruchomość stawów

Ćwiczenia gimnastyczne

Masaże

Terapia w dolegliwościach stawów i kręgosłupa

wydawnictwo dom na wsi

**Ossa 2013**

# Spis rzeczy

Od autora	9
<b>CZEŚĆ PIERWSZA</b>	
<b>Jak zbudowany jest staw</b>	13
Więzadła	15
Mięśnie	16
Jeszcze o stawach	18
<b>Co rujnuje nasze stawy</b>	29
Siedzący tryb życia	32
Przekleństwo wysokich obcasów	36
Stawy a wiek	39
<b>Urazy stawów i więzadeł</b>	43
Uraz urazowi nierówny	43
Uważaj, jak śpisz	46
Co robić, gdy dojdzie do urazu stawu, a my musimy liczyć na własne siły	46

Gimnastykuj się w każdym wieku	50
Sprawdziany gibkości poszczególnych części ciała	52
Ćwiczenia gimnastyczne i masaże	57
Rozgrzewka	57
Gimnastyka nóg	60
Masaż nóg	61
Gimnastyka rąk	62
Masaż rąk	64
Ćwiczenia usprawniające giętkość kręgosłupa szyjnego	64
Masaż głowy i szyi	65
Ćwiczenia usprawniające giętkość kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego	66
Masaż pleców i brzucha	67
Zabiosa hydromietyczne stosowane w leczeniu interakcji stawów i kręgosłupa	68
Podstawowe zasady leczenia wodą	68
Temperatura wody używanej do zabiegów	71
Rozcierania	72
Zawijania	75
Okłady (kompresy)	81
Kąpiele	85
Kąpiele parowe	90
Polewania	94
Natryski	100

## CZĘŚĆ DRUGA

### Leczenie naturalne gośćcowych dolegliwości stawów i kręgosłupa

Bóle gośćcowe	105
Bóle kręgosłupa	109
Bóle mięśniowe	113
Bóle mięśniowe przewlekłe	114
Gościec mięśniowy	116
Gościec stawowy ostry	118
Gościec stawowy przewlekły	122
Gościec stawowy przewlekły postępujący	125
Gościec stawowy zwyrodniający	129
Gościec zwyrodniający stawów kręgosłupa	133
Gośćcowe bóle głowy	135
Narośla kostne (ostrogi)	138
Rwa kulszowa (ischias)	142
Zapalenie stawów zeszywniające	145

### Leczenie naturalne dny (podagry)

Ostry atak dny	149
Leczenie dny po ustąpieniu stanu ostrego	151

### Leczenie dny i gośćcą sokami ziołowymi i warzywnymi

### Ziołowe kuracje w otyłości