

Polskie Towarzystwo Chirurgii Artroskopowej
Warszawa 2009

PODSTAWY REHABILITACJI PACJENTÓW Z BÓLAMI DOLNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA

POD REDAKCJĄ:

PROF. N. DR HAB. MED. JAROSŁAW DESZCZYŃSKI

DR N. MED. ARTUR STOLARCZYK

KLINIKA ORTOPEDII I REHABILITACJI ORAZ ZAKŁAD REHABILITACJI KLINICZNEJ
ODDZIAŁU FIZJOTERAPII II WYDZIAŁU LEKARSKIEGO
WARSZAWSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO



Podstawy rehabilitacji pacjentów z bólami dolnego odcinka kręgosłupa



Spis treści

Rozdział I (autorzy: A. Stolarczyk, J. Deszczyński)	5
Anatomia i biomechanika kręgosłupa	5
Budowa kręgosłupa	5
Funkcje kręgosłupa	9
Unerwienie kręgosłupa	9
Mięśnie i więzadła „pancerzem ochronnym” kręgosłupa	11
Tłocznia brzucha	12
Rozdział II (autorzy: L. Nagraba, T. Mitek, A. Stolarczyk)	15
Bóle krzyża - charakterystyka problemu	15
Ból dolnego odcinka kręgosłupa - definicja	15
Ostre i przewlekłe bóle krzyża	15
Dlaczego pojawia się ból odcinka lędźwiowo - krzyżowego?	15
Fakty i mity dotyczące bólów dolnego odcinka kręgosłupa	16
Rozdział III (autorzy: T. Mitek, A. Bronikowski, L. Nagraba)	17
Profilaktyka dolegliwości ze strony lędźwiowego odcinka kręgosłupa	17
Postawa korzystna dla kręgosłupa	17
Zasady kształtowania prawidłowej postawy	17
Życie codzienne	23
Zwiększanie poziomu aktywności codziennej	24
Kiedy zgłosić się do lekarza z powodu bólów dolnego odcinka kręgosłupa?	25
Rozdział IV (autorzy: A. Bronikowski, A. Stolarczyk, T. Mitek, L. Nagraba)	27
Postępowanie lecznicze w bólach lędźwiowego odcinka kręgosłupa	27
Rehabilitacja	28
Faza ostra	28
Faza podostra i przewlekła	33