

POKONAĆ  
**BÓL**

PROFILAKTYKA  
LECZENIE  
REHABILITACJA

Dr Józef Czopik

WYDAWNICTWO ATENA

# POKONAĆ BÓL

PROFILAKTYKA  
LECZENIE  
REHABILITACJA

DR JÓZEF CZOPIK

---

## SPIS TREŚCI

---

■	Wstęp .....	7
■	Ruch.....	9
■	Fizjologiczna pochwała wysiłku fizycznego .....	13
■	Profilaktyka wad postawy.....	17
	a) trening z hantlami .....	20
	b) okrągłe plecy .....	25
	c) trening z ekspandorem.....	28
	d) trening w warunkach naturalnych.....	31
■	Bóle krzyża .....	35
	a) młodzież też choruje na bóle krzyża .....	42
■	Osteoporoza — „ciche złodziej” .....	45
■	Wielki brzuch — otyłość .....	49
■	Rodzaje uszkodzeń narządu ruchu .....	53
	a) uszkodzenia zamknięte .....	53
	b) uszkodzenia otwarte .....	54
	c) złamania.....	55
	d) uszkodzenia stawów .....	55
	e) przykłady usprawniania leczniczego w typowych uszkodzeniach słuczenia, skręcenia, zwichnięcia, złamania.....	56
	f) przykurcze i zaniki mięśni — przykłady ćwiczeń (bark, staw łokciowy, nadgarstek, stawy ręki, staw biodrowy, staw kolanowy, stawy stopy) .....	58
	g) pourazowe wczesne zmiany zwyrodnieniowe stawów .....	65
	h) ogólne zasady usprawniania .....	66
	i) zapobieganie tworzeniu się blizn i ich rozciąganie .....	66
■	Krótki rys historyczny stosowania opatrunków unieruchamiających (gipsowych) w schorzeniach urazowo-ortopedycznych.....	67
	1. Rodzaje opatrunków gipsowych.....	68
	2. Zasady działania opatrunków gipsowych .....	69
	3. Opieka pielęgnacyjna chorego w opatrunku gipsowym .....	70
	4. Fizjologiczne aspekty hipokinezji chorych w opatrunku gipsowym .....	70
■	Podstawowe zabiegi fizjoterapeutyczne przyspieszające zdrowienie.....	72
	1. Leczenie ciepłem .....	73
	2. Leczenie zimnem .....	74

3. Światłolecznictwo .....	75
4. Elektroterapia .....	76
a) galwanizacja .....	76
b) jontoforeza .....	76
c) elektrostymulacja .....	76
d) prądy DD .....	77
e) fale krótkie .....	78
f) mikrofae .....	78
5. Ultradźwięki .....	78
6. Mechanoterapia .....	78
7. Pulsacyjna komora ciśnieniowa .....	79
8. Wodolecznictwo, balneologia .....	79
9. Akupunktura .....	81
10. Magnetoterapia .....	81
11. Laser biostymulacyjny .....	81
■ System Unitttron .....	83
■ „Żuczek” EN (sensacje XX wieku) .....	85
■ Terapia biorezonansowa — BRT .....	89
■ Magnetostymulacja zewnętrzna przy pomocy ortoz magnetycznych .....	91
■ Niekonwencjonalne metody leczenia .....	93
1. Akupunktura .....	93
2. Refleksoterapia .....	96
3. Touch for health — Zdrowie przez dotyk .....	103
■ Przykłady miejscowych przeciążeń narządu ruchu .....	105
a. Zespół kanału nadgarstka .....	105
b. Uszkodzenie tzw. łąkotki (w sporcie) .....	107
c. „Łokieć tenisisty” .....	110
■ Regeneracja ustroju (odnowa biologiczna) w przeciążeniach psychofizycznych człowieka (sportowca) .....	113
■ Problemy człowieka niepełnosprawnego we współczesnym społeczeństwie .....	123
■ Rewitalizacja .....	129
■ Krew to życie czy zabójca? .....	133
■ Bibliografia .....	137
■ Tabele żywieniowe .....	138