

# ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

Indeks: 255726  
Nr 36

Cena: 3,90 zł  
(w tym 5% VAT)

## DBAJ O KRĘGOSŁUP



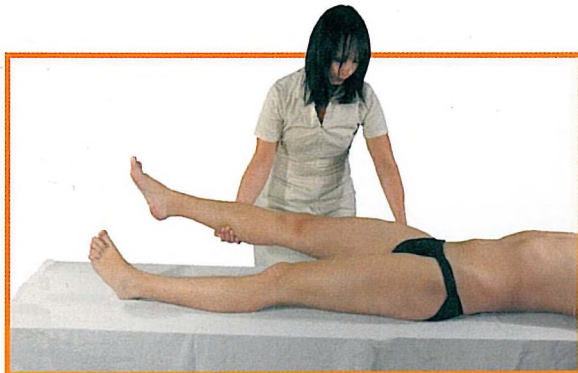
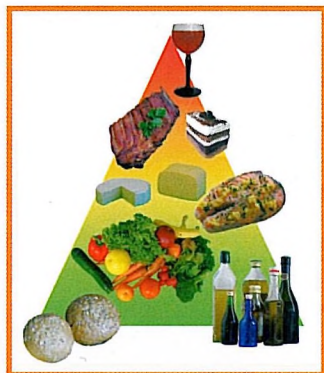
**przyczyny, objawy,  
diagnostyka, leczenie**

**profilaktyka,  
porady i zakazy**

**ćwiczenia korekcyjne**

**medycyna alternatywna**

**zdrowy styl życia**



# SPIS TREŚCI

---

|   |    |
|---|----|
| Wstęp.....                              | 1  |
| Objawy i przyczyny.....                 | 2  |
| Diagnostyka.....                        | 5  |
| Leczenie.....                           | 6  |
| Porady i zakazy.....                    | 7  |
| Podnoszenie przedmiotów.....            | 9  |
| Postawa prawidłowa i nieprawidłowa..... | 10 |
| Medycyna alternatywna.....              | 11 |
| Ćwiczenia.....                          | 12 |
| Bóle nagłe.....                         | 12 |
| Bóle przewlekłe.....                    | 18 |
| Po ciąży.....                           | 28 |
| Zdrowy styl życia.....                  | 29 |
| Aktywność fizyczna.....                 | 29 |
| Zasady zdrowego żywienia.....           | 30 |

---

---

## Wydawnictwo Literat

ul. Łazienna 28  
87-100 Toruń  
tel.: 56 6539540  
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl  
www.księgarnia-najtaniej.pl

Druk:  
AKME Group  
ul. Langiewicza 28A  
05-825 Grodzisk Mazowiecki

Opracowanie:  
zespół redakcyjny

Konsultacje medyczne:  
lek. Jolanta Piekarczyk

Skład komputerowy:  
GISgraph

Zdjęcia i ilustracje:

Anna Smaza  
Katarzyna Stocka  
Katarzyna Tużyłak  
Leszek Michalski  
Mateusz Patałon

Modele:  
Paweł Korpalski  
Emilia Chojnowska-Siemieńczuk