

AKTYWNA I ZDROWA

A photograph of a woman from the back, with her hands resting on her shoulders and lower back, suggesting discomfort or pain. She is wearing a white towel around her waist. The background is a plain, light-colored wall.

# Zapobieganie bólom pleców

Dr med Johannes Weiß

Tytuł oryginału:

SANFTES RÜCKENTRAINING. Übungen – Massage– Entspannung

Redaktor prowadzący:

*Renata Duczyńska-Surmacz*

Zdjęcie na okładce:

BEW

Redakcja

Małgorzata Juras

Korekta

Monika Sarnacka

Trautwein Ratgeber-Edition

Copyright © 2004 Compact Verlag, Monachium, Niemcy

Copyright © for the Polish translation Bauer-Weltbild Media Sp. z o.o.,  
Sp. K., Warszawa 2005

Bauer-Weltbild Media Sp. z o.o., Sp. K.

Klub dla Ciebie

Warszawa 2005

[www.kdc.pl](http://www.kdc.pl)

*Pięćset druga publikacja Klubu dla Ciebie*

ISBN 83-7404-266-4

Skład i łamanie:

Laguna

Druk i oprawa:

Zakład Poligraficzno-Wydawniczy POZKAL

88-100 Inowrocław, ul. Cegielna 10/12

Wykaz ilustracji

Bildagentur Mauritius GmbH: 5, 6, 10, 29, 31, 38, 45, 55, 69, 70, 73, 76, 79,  
84; djd; Appel & Co.: 85; Bettina Matratzenfabrik GmbH: 122; Hotel „DIE  
POST“: 43; Informationsbüro Deutsche Molke: 65; Kneipp'sche Stiftungen:  
26; Stadt Bad Mergentheim: 88; Wellness Hotels Austria: 58; Getty Images  
Deutschland GmbH: 19, 59, 62, 87, 89; Lidman Production, Stockholm: 9,  
12, 15

<b>Przedmowa</b>	<b>4</b>
<b>Budowa i funkcje pleców</b>	<b>5</b>
Ból pleców chorobą społeczną	6
Budowa pleców	8
Tak działają plecy	26
<b>Ból pleców – przyczyny oraz leczenie</b>	<b>31</b>
Choroby pleców i kręgosłupa	32
Ból pleców uwarunkowany psychicznie	54
Leczenie bólu pleców	57
<b>Aby plecy były sprawne</b>	<b>69</b>
Problemy na skutek niewłaściwego obciążenia	70
Ćwiczenia gimnastyczne	90
Ćwiczenia poprawiające ruchomość	93
Ćwiczenia rozciągające	100
Ćwiczenia wzmacniające	108
Ćwiczenia relaksacyjne	115
Proste ćwiczenia w pracy i w podróży	118