

Wstęp

Problem bólu pleców i karku wciąż narasta, osiągając obecnie w wielu krajach rozmiary epidemii. Statystyki dowodzą, że w ogromnej mierze ciąży to na wydajności pracy i gospodarce finansowej, lecz koszty w postaci ludzkiego cierpienia są niemożliwe do oceny. W tej książce przedstawiamy podstawowe przyczyny bólu pleców i karku oraz towarzyszących im innych objawów. Omawiamy rozmaite metody walki z tymi bólami, a także działania pomagające zachować sprawność.

Rozdział pierwszy, **Podstawowe informacje o kręgosłupie**, jest krótkim i ujętym w prosty sposób zestawieniem anatomicznych struktur kręgosłupa i ich funkcji, a także struktur z nim związanych. Warto się z tym rozdziałem zapoznać choćby pobieżnie, gdyż pozwoli to na uświadomienie sobie możliwych zmian chorobowych i ich przyczyny. Opisano tu też racjonalne podstawy zapobiegania rozwojowi pewnych zaburzeń.

W rozdziale zatytułowanym **Na czym mogą polegać kłopoty** opisano wiele zaburzeń funkcjonowania, które mogą się rozwijać w rozmaitych strukturach kręgosłupa, zapoznamy też czytelnika z najczęściej wykonywanymi testami i zabiegami, jakie wykorzystuje się w medycynie do ujawniania takich zaburzeń i zaplanowania sposobu ich leczenia.

Rozdział **Jak sobie radzić z bólem** wyjaśnia, skąd bierze się ból i jakie są sposoby jego uśmierzania, w tym także, które nie wymagają fachowej pomocy.

O znaczeniu prawidłowej postawy ciała dowiemy się z rozdziału **Rola postawy ciała**. Na stan kręgosłupa mogą wpływać utrwalone złe nawyki wykonywania codziennych czynności. Są sposoby, by takie złe przyzwyczajenia korygować, dzięki czemu minimalizuje się zużywanie czy nawet uszkodzanie poszczególnych elementów składowych kręgosłupa.

W rozdziale **Ćwiczenia usprawniające** opisano ćwiczenia przywracające sprawność kręgosłupa i zapobiegające dolegliwościom. Przedstawiono tu pewne sesje terapeutyczne wraz z niezbędnymi elementami rozgrzewki i schładzania po ćwiczeniach. Szczególnie podkreślono w tym rozdziale znaczenie rozciągania, a także możliwość włączenia ćwiczeń z piłką.

Wreszcie rozdział **Schorzenia i metody leczenia** zawiera bliższe dane o kilkunastu chorobach kręgosłupa i związanych z nim tkanek, które mogą się rozwinąć w następstwie urazu, choroby lub zmian zwyrodnieniowych. Opisano tu ich istotę, objawy i przyczyny, sposoby zapobiegania i metody leczenia, zarówno zachowawczego, jak i operacyjnego.

Książka jest adresowana i do tych nielicznych szczęśliwców, którzy nigdy nie mieli problemów z kręgosłupem, i do prawdziwej armii ludzi, którzy cierpią z powodu bólów pleców lub innych dolegliwości związanych z kręgosłupem. Może się ona okazać jednym z nielicznych zbiorów praktycznych wskazówek dla osób podejmujących czasem wieloletnie starania o silne, zdrowe i niesprawiające żadnych problemów plecy.