

Оглавление

Введение	6
Глава 1. Что приходится выслушивать врачу	11
Глава 2. «Страшилка», «пинг-понг» и другие развлечения	29
Глава 3. Безболезненный курс анатомии	46
Глава 4. К какому типу относитесь вы?	66
Глава 5. Причины ваших болей	81
Глава 6. Неужели это все от головы?	111
Глава 7. Поможет ли вам хиропрактик?	129
Глава 8. Проходите на осмотр	148
Глава 9. Припарки, вытяжки и пилюли	169
Глава 10. Хирургия: когда, зачем и как?	185
Глава 11. Можете ли вы уделить себе 10 минут в день?	204
Глава 12. К очередному приступу будь готов!	229
Глава 13. Сосуществование со своей спиной	236
Глава 14. Вы не одиноки	254
Глава 15. Вы обнимали сегодня мусорное ведро?	268
Глава 16. Приручая зверя	287
Глава 17. «Удар хлыста» и другой фольклор	295
Глава 18. Как насчет боли в шее?	306
Глава 19. Страдающий от боли в спине или просто от боли?	324
Глава 20. Половая жизнь, беременность и ваша боль в спине	342
Глава 21. По мере старения	355

Глава 22. Аэробика, растяжение и другие забавы	372
Глава 23. «Волшебные лекарства», или альтернативное лечение	378
Глава 24. Инструменты деятельности врача при лечении спины	390
Глава 25. Кандидат на операцию?	400
Глава 26. Если вы собираетесь идти в суд...	427
Глава 27. Новый подход к лечебным упражнениям	435