

Tajniki rehabilitacji : jak poradzić sobie z bólem i wrócić do sprawności po urazie Tom Walters oraz Glen Cordoza. – Wydanie polskie. – Łódź, © 2024

Spis treści

WSTĘP	7
CZĘŚĆ I	
BÓL	
Rozdział 1 CZYM JEST BÓL?	12
Rozdział 2 JAK DZIAŁA BÓL	18
Rozdział 3 RODZAJE BÓLU	28
Rozdział 4 CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA BÓL	36
Rozdział 5 JAK WYGRAĆ Z BÓLEM	48
CZĘŚĆ II	
KONTUZJA	
Rozdział 6 CZYM JEST KONTUZJA?	62
Rozdział 7 TYPY KONTUZJI	66
Rozdział 8 JAK DŁUGO GOJĄ SIĘ KONTUZJE	80
Rozdział 9 CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA KONTUZJE	88
Rozdział 10 JAK WYLECZYĆ KONTUZJE	100
CZĘŚĆ III	
REHABILITACJA	
Rozdział 11 PRZEGLĄD PROGRAMÓW REHABILITACJI	110
Rozdział 12 PORADY DOTYCZĄCE PROGRAMOWANIA I TRENOWANIA	120
Rozdział 13 PRZYRZĄDY I WYPOSAŻENIE POTRZEBNE DO ĆWICZEŃ	128
Rozdział 14 INTERWENCJE ALTERNATYWNE I UZUPEŁNIAJĄCE	134
Rozdział 15 PROGRAMY REHABILITACJI BÓLU GŁOWY I SZYI	148
Rozdział 16 PROGRAMY REHABILITACJI BARKU	190
Rozdział 17 PROGRAMY REHABILITACJI ŁOKCIA	238
Rozdział 18 PROGRAMY REHABILITACJI DŁONI I NADGARSTKA	264
Rozdział 19 PROGRAMY REHABILITACJI PLECÓW I KRĘGOSŁUPA	284
Rozdział 20 PROGRAMY REHABILITACJI BIODRA	332
Rozdział 21 PROGRAMY REHABILITACJI KOLANA	386
Rozdział 22 PROGRAMY REHABILITACJI STAWU SKOKOWEGO I STOPY	430
ŹRÓDŁA	478
INDEKS	493