

Lista testów i ćwiczeń	ix
• Wstęp	xi
• Podziękowania	xiii
Dowód uznania dla źródła fotografii	xv
Dlaczego i w jaki sposób powinieneś przeczytać niniejszą książkę?	xvii

Część I Podstawy naukowe **1**

Rozdział 1 Wprowadzenie do problematyki oraz podejście naukowe charakterystyczne dla niniejszej książki	3
Podłoże prawne: niekorzystny wpływ na ból pleców	4
Braki w obecnie stosowanej praktyce diagnostycznej	5
Niedoskonałości w obecnym modelu opieki i prewencji	11
Obciążenia mechaniczne i proces powstawania urazu: podstawy uszkodzenia tkanek odcinka lędźwiowego	19
Doskonaleni klinicyści i doskonała praktyka	22
Wyjątkowe podstawy naukowe zawarte w niniejszej książce	24
Laboratorium <i>in vitro</i>	24
Laboratorium <i>in vivo</i>	25
Słowo końcowe	32
Rozdział 2 Analiza epidemiologiczna – o co tu naprawdę chodzi?	33
Wpływ badań randomizowanych i inne sposoby pozyskiwania danych epidemiologicznych	34
Niezrozumienie epidemiologii	36
Wielopłaszczyznowe powiązania pomiędzy biomechaniką, czynnikami psychospołecznymi a zmiennością indywidualną	37
W jaki sposób czynniki biomechaniczne prowadzą do powstania dolegliwości bólowych kręgosłupa?	46
Powiązania pomiędzy dysfunkcjami lędźwiowymi a czynnikami indywidualnymi	51
Rola i znaczenie odpowiednich ćwiczeń	52
Zastosowanie praktyczne: poparte wiedzą	53
Jak to działa na poziomie klinicznym?	54
Kilka słów na zakończenie	55
Rozdział 3 Anatomia funkcjonalna lędźwiowego odcinka kręgosłupa	57
Taśmy anatomiczne	57
Podstawowa struktura nerwowa	58
Anatomia naczyń krwionośnych	58
Kręgi	59
Stawy krzyżowo-biodrowe	70
Krążek międzykręgowy	70
Mięśnie	79

Więzadła	99
Powięź piersiowo-łędźwiowa	104
Krótki przegląd anatomii miednicy, stawów biodrowych i powiązanych z nimi mięśni	105
Kliniczne aspekty bólu i struktur anatomicznych	110
Podsumowanie	112
Rozdział 4 Prawidłowa i zaburzona mechanika łędźwiowego odcinka kręgosłupa	113
Kinematyka odcinka piersiowego i łędźwiowego kręgosłupa	113
Kinematyka i prawidłowa mechanika odcinka łędźwiowego kręgosłupa	116
Zagadka mechanizmu podnoszenia przedmiotów	148
Inne istotne aspekty prawidłowej mechaniki kręgosłupa	151
Mechanizm powstawania uszkodzenia	154
Biomechaniczne oraz fizjologiczne zmiany wynikające z urazu	170
Podsumowanie	175
Rozdział 5 Fakty i mity na temat stabilizacji kręgosłupa	177
Dlaczego stabilność kręgosłupa jest istotna w każdym przypadku?	178
Stabilizacja: podejście oparte o analogie	179
Kwantyfikacja podstaw stabilizacji	180
Fakty i mity dotyczące stabilizacji oraz implikacje kliniczne	186
Słowo końcowe	189
Część II Zapobieganie urazom	191
Rozdział 6 Ocena ryzyka wystąpienia dysfunkcji łędźwiowych	193
Krótki przegląd czynników ryzyka wystąpienia dysfunkcji łędźwiowych	193
Ocena ryzyka w oparciu o protokół NIOSH	194
Protokół psychofizyczny Snook	196
Monitorowanie aktywności odcinka łędźwiowego (ang. <i>Lumbar motion monitor, Imm</i>)	198
Ergowatch	198
Model oparty o dane biologiczne	201
Słowo końcowe	202
Rozdział 7 Redukowanie ryzyka urazu dolnego odcinka kręgosłupa	205
Czego możemy się dowiedzieć z literatury?	206
Prewencja dysfunkcji łędźwiowych u pracowników	208
Pytania dotyczące pasów łędźwiowych	228
Prewencja dysfunkcji odcinka łędźwiowego przez pracodawców	235
Podstawy prewencji urazów	237
Przypis dla konsultantów	241
Redukowanie ryzyka u sportowców	241
Uwagi końcowe	242

Część III Rehabilitacja odcinka lędźwiowo-krzyżowego **243**

Rozdział 8 Tworzenie lepszych programów rehabilitacyjnych w dysfunkcjach lędźwiowych	245
W jaki sposób ćwiczenia wpływają na redukcję bólu?	246
Pięciopoziomowy program treningu	248
W kierunku najlepszej terapii	249
Etapy progresji	251
Wskazówki do opracowania najlepszego planu treningowego	269
Uwaga końcowa	277
Rozdział 9 Ocena pacjenta	279
Najbardziej istotne elementy diagnostyczne	280
Pierwsze spotkanie terapeuty z pacjentem	282
Ocena postawy i jakości ruchów	288
Wybrane testy prowokacyjne	295
Niekóre testy funkcjonalne	315
Testowanie wytrzymałości mięśniowej	326
Kilka słów na zakończenie	332
Rozdział 10 Rozwój programu ćwiczeniowego	333
Zasady programowania treningu dla odcinka lędźwiowego	333
Wiedza kliniczna	334
Rozważania na temat mobilności	334
Rozpoznawanie bezpiecznych i skutecznych ćwiczeń	339
Plan dla osób początkujących – ulga w bólu i kontrola stabilizacji	342
Ćwiczenia, które można wykorzystać w treningu stabilizacji	344
Sytuacje specyficzne	352
Uwagi końcowe	355
Rozdział 11 Ćwiczenia zaawansowane	357
Bezpieczne programowanie progresji treningu	359
Trenowanie do pracy zawodowej lub sportu	365
Słowo końcowe	371

Epilog	373	• Instrukcje dla Pacjentów oraz Klientów	374	• Załącznik	395	
	Słowniczek	401	• Bibliografia i Literatura dodatkowa	403		
	Indeks	437	• O autorze	446	• Notatki	447