

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОСТЕОХОНДРОЗ	5
Строение позвоночника.....	5
Развитие остеохондроза.....	9
Диагностика остеохондроза	12
Шейный остеохондроз	15
Остеохондроз грудного отдела.....	20
Остеохондроз пояснично-крестцового отдела	24
Лечение остеохондроза	30
Народные методы лечения остеохондроза	33
Банные процедуры при остеохондрозе	42
Профилактика остеохондроза	50
Как правильно сидеть.....	51
Как правильно стоять	52
Как правильно поднимать и перемещать тяжести	53
Как правильно лежать	54
Лечебная физкультура	54
Самомассаж при остеохондрозе	58
Основные приемы массажа	60
Общие принципы самомассажа	66
Самомассаж шейного отдела.....	68
Самомассаж рук	68
Самомассаж поясничной области.....	69
Самомассаж ягодичных мышц	70
Самомассаж мышц бедра.....	71
Самомассаж голени, ахиллова сухожилия, стопы и подошвы	72

РАДИКУЛИТ	74
Шейный и шейно-плечевой радикулит	79
Грудной радикулит.....	84
Пояснично-крестцовый радикулит.....	89
Корешковые синдромы	94
Лечение радикулита.....	97
Лечение радикулита народными средствами	101
СПОНДИЛЕЗ	114
Спондилез шейного отдела (цервиккоартроз).....	116
Спондилез грудного отдела	118
Спондилез поясничного отдела	118
Лечение спондилеза	119
Самомассаж ушных раковин	123