

Spis treści

Wprowadzenie • 6

**Powięzi i ich znaczenie
dla zdrowia dłoni • 8**

Punkty spustowe i zespół bólu
mięśniowo-powięziowego • **12**
Zrosty mięśniowo-powięziowe
w przedramionach
i dłoniach • **15**

Część praktyczna • 20

Program 1:
Badanie przed-po • **22**
Rozluźnienie i mobilizacja • **25**

Program 2:
Rozciąganie mięśniowo-
-powięziowe • **33**

Program 3:
Rozluźnienie mięśniowo-
-powięziowe (w tym terapia
punktów spustowych) • **42**

Program 4:
Wzmocnienie • **67**

Program 5:
Kąpiele i masaże • **71**

Program specjalny: Zespół bólu
mięśniowo-powięziowego
i parestezje w obrębie dłoni
i przedramienia • **79**

Program specjalny:
Kciuk smartfonowy • **80**

**Pomocne wskazówki
na co dzień • 8i**

Różne dolegliwości
- co robić? • **87**
Podejście holistyczne
istotne w leczeniu • **92**
Psychoneuroimmunologia • **92**
Elektrosmog • **96**
Dieta • **99**

Życie jest piękne • 105

Moja bardzo osobista
historia • **105**
Po co zamiast dlaczego ' **107**
Dharma zamiast dramy • **108**
Bibliografia • **110**
Pomocne adresy • **112**
Dziękuję ' **113**