

# Spis treści

7 / WSTĘP

## CZĘŚĆ I BÓL

12/Rozdział1  
CZYM JEST BÓL?

18/Rozdział2  
JAK DZIAŁA BÓL

28 / Rozdział3  
RODZAJE BÓLU

36/Rozdział4  
CZYNNIKI  
WPŁYWAJĄCE  
NA BÓL

48 / Rozdział5  
JAK WYGRAĆ  
Z BÓLEM

## CZĘŚC II KONTUZJA

62 /Rozdział6  
CZYM JEST  
KONTUZJA?

66/Rozdział7  
TYPY KONTUZJI

80 / Rozdział8  
JAK DŁUGO GOJĄ  
SIĘ KONTUZJE

88/Rozdział9  
CZYNNIKI  
WPŁYWAJĄCE  
NA KONTUZJE

100/Rozdział10  
JAK WYLECZYĆ  
KONTUZJE

## CZĘŚĆ III REHABILITACJA

110/Rozdziału  
PRZEGLĄD  
PROGRAMÓW  
REHABILITACJI

120/Rozdział12  
PORADY  
DOTYCZĄCE  
PROGRAMOWANIA  
I TRENOWANIA

128/Rozdział13  
PRZYRZĄDY  
I WYPOSAŻENIE  
POTRZEBNE DO  
ĆWICZEŃ

134/Rozdział14  
INTERWENCJE  
ALTERNATYWNE  
I UZUPEŁNIAJĄCE

148/Rozdział15  
PROGRAMY  
REHABILITACJI  
BÓLU GŁOWY  
I SZYI

190/Rozdział16  
PROGRAMY  
REHABILITACJI  
BARKU

238 /Rozdział17  
PROGRAMY  
REHABILITACJI  
ŁOKCIA

264/Rozdział18  
PROGRAMY  
REHABILITACJI  
DŁONI  
I NADGARSTKA

284/Rozdział19  
PROGRAMY  
REHABILITACJI  
PLECÓW  
I KRĘGOSŁUPA

332 / Rozdział20  
PROGRAMY  
REHABILITACJI  
BIODRA

386 /Rozdział21  
PROGRAMY  
REHABILITACJI  
KOLANA

430 / Rozdział22  
PROGRAMY  
REHABILITACJI  
STAWU SKOKOWEGO  
I STOPY

478/ŹRÓDŁA  
493/ INDEKS