

OBSAH

Předmluva ke druhému vydání	9
Předmluva k prvnímu vydání	13
Úvod	18
Kapitola 1	
Svalová nerovnováha: klíč k odblokování bolesti	21
Kapitola 2	
Jaká bolest vás trápí? Příznaky a problémy	32
Kapitola 3	
Přehled Integrované polohové terapie. Wellness plány	38
Kapitola 4	
Wellness plán IPT pro <i>tenzní bolesti hlavy a migrény</i>	46
Kapitola 5	
Wellness plán IPT při <i>poruše</i> <i>temporomandibulárního kloubu (TMJ)</i>	56
Kapitola 6	
Wellness plán IPT při <i>nataženém</i> <i>cervikálním svaly (bolesti v oblasti krku)</i>	63
Kapitola 7	
Wellness plán při <i>syndromu</i> <i>horní hrudní apertury (TOS)</i>	70
Kapitola 8	
Wellness plán IPT při <i>namožení</i> <i>svalů v hrudní oblasti páteře</i> <i>(bolest zad v hrudní oblasti)</i>	77
Kapitola 9	
Wellness plán IPT pro <i>laterální nebo</i> <i>mediální epikondylitidu</i> <i>(tenisový nebo golfový loket)</i>	84
Kapitola 10	
Wellness plán IPT pro <i>syndrom karpálního tunelu (CTS)</i>	91
Kapitola 11	
Wellness plán IPT pro <i>bolesti v oblasti kyčle (bursitidu)</i>	98
Kapitola 12	
Wellness plán IPT pro <i>namožené svaly v bederní oblasti páteře</i> <i>(bolest zad v bederní oblasti)</i>	104
Kapitola 13	
Wellness plán IPT pro <i>syndrom piriformis (ischias)</i>	111
Kapitola 14	
Wellness plán IPT pro <i>poranění mediálního menisku</i> <i>(bolest kolene)</i>	118
Kapitola 15	

Wellness plán IPT pro <i>plantární fasciitidu (patní ostruhu)</i>	125
Kapitola 16	
Wellness plán IPT pro <i>fibromyalgii</i>	132
Kapitola 17	
Základní péče o tělo	139
Děkuji vám	148
Poděkování	149
Upozornění	150
Dodatek A	151
Dodatek B	155
Dodatek C	160
Dodatek D	162
Dodatek E	163
Dodatek F	166
Dodatek G	167
Dodatek H	170
Dodatek I	172
Dodatek J	173
O autorovi	175