

# Saturs

Ievads .....	7
<b>1. nodaļa. Muguras anatomija</b>	
jeb <b>no kā veidots mugurkauls</b> .....	9
Pirmā analogija: “dzelzs stienis” .....	9
Uzlabojam konstrukciju .....	10
Kā tas ir īstenībā .....	12
Otrā analogija: “virtuļi ar ievārijumu” .....	15
Vēl viena analogija .....	17
<b>2. nodaļa. Kāpēc sāp mugura</b> .....	19
Visbiežāk izplatītais muguras sāpju cēlonis .....	19
Iespējamie muguras sāpju cēloņi .....	20
Kāpēc sievietēm var sāpēt mugura .....	28
<b>3. nodaļa. Kopīgiem spēkiem cīnā pret slimību</b>	
jeb <b>sadarbība ar ārstu</b> .....	33
Muguras izmeklēšana.....	34
Zāļu terapija .....	35
Ķirurģiska iejaukšanās .....	36
<b>4. nodaļa. Ārstējamies bez zālēm</b> .....	39
Ortopēdiskie līdzekļi.....	39
Stājas koriģēšana .....	40
Bioloģiskās atgriezeniskās saites metode .....	41
Manuālā terapija.....	41
Akupunktūra.....	42
Ultraskaņa .....	43
Krioterapija un sildīšana.....	43

<b>5. nodaļa. Pašmasāža</b> .....	45
Pašmasāžas noteikumi .....	46
Pašmasāžas paņēmieni .....	46
Pašmasāža slimību, traumu un sāpju gadījumos .....	48
Muguru nostiprinoša un atveseļojoša masāža .....	50
<b>6. nodaļa. Ko darīt stipru sāpju gadījumā</b> .....	53
Mugurai izdevīgas pozas .....	53
Sāpes mugurkaula kakla daļā .....	54
Smaguma sajūta plecos .....	55
Sāpes mugurkaula jostas un krūšu daļā .....	57
Sāpes vidukļa apvidū pagriešanās brīdī .....	58
Lumbago (dūrējs) .....	59
Sāpes plecā atvēziena brīdī .....	61
Sāpes plecā, kas līdzīgas sasituma sāpēm .....	62
Sāpes plecā gērbšanās laikā .....	63
Sāpes un tirpšana rokā .....	64
<b>7. nodaļa. Daži vienkārši vingrojumi mugurai</b> .....	67
Nedaudz par jostasvietu .....	68
Muguras sāpju riska faktori .....	71
Kādus ieganstus mēs atrodam, lai nebūtu jāvingro .....	72
Ar ko sākt .....	73
Vingrojumu komplekss ar attēliem .....	77
<b>8. nodaļa. Pašsajūta pēc nodarbībām</b> .....	88
<b>Pēcvārds</b> .....	90