

## Spis treści

Podziękowania .....	V
O autorze .....	VI
Dorobek naukowy Robina McKenziego .....	VIII
<b>Rozdział 1: Wprowadzenie</b> .....	1
Problemy z kolaniem .....	1
Choroba zwyrodnieniowa stawów, degeneracja czy normalny proces zużycia? ....	1
Czy ból jest nieunikniony? .....	2
MRI – czy to wystarczy? .....	3
Mity .....	4
Czy informacja zawarta w książce jest dla mnie odpowiednia? .....	10
Rozpoznawanie problemu .....	13
Kto może stosować samolecznice? .....	15
<b>Rozdział 2: Co należy wiedzieć o budowie kolana</b> .....	17
Kolano .....	17
Funkcje kolana .....	21
Ból o podłożu mechanicznym .....	22
Ból kolana o podłożu mechanicznym .....	24
Uszkodzenie tkanek .....	26

<b>Rozdział 3: Częste przyczyny bólu kolana</b> .....	27
Konsekwencje zaniedbywania postawy .....	28
1. Brak aktywności – niska sprawność fizyczna .....	30
2. Przeciążenia posturalne .....	33
Zaniedbywanie postawy .....	34
Długotrwałe przyjmowanie pozycji siedzącej .....	35
Jak postępować w trakcie długotrwałego siedzenia .....	36
Długotrwałe przyjmowanie pozycji stojącej .....	37
Jak postępować w trakcie długotrwałego stania .....	39
Leżenie i sen .....	40
Jak postępować w trakcie leżenia i snu .....	40
3. Nadwaga .....	42
4. Zła biomechanika .....	44
Ból przedniej części kolana .....	44
<b>Rozdział 4: Jak zrozumieć Metodę McKenziego</b> .....	47
Cel ćwiczeń .....	47
Wpływ na intensywność i lokalizację bólu .....	48
Intensywność bólu .....	49
Rozpoczynanie programu ćwiczeń .....	50
<b>Rozdział 5: Program ćwiczeń</b> .....	51
Informacje ogólne .....	51
Rozpoczynanie procesu powrotu do zdrowia .....	56
Ćwiczenie 1: Aktywny wyprost kolana w pozycji siedzącej .....	59

Ćwiczenie 2: Wyprost kolana w pozycji siedzącej .....	63
Ćwiczenie 3: Wyprost kolana w pozycji stojącej .....	67
Ćwiczenie 4: Zginanie kolana w pozycji siedzącej .....	69
Ćwiczenie 5: Zginanie kolana w pozycji stojącej .....	73
Ćwiczenie 6: Zginanie kolana w pozycji klęczącej .....	75
Oceń swoje postępy .....	77
Brak reakcji lub poprawy .....	78
Ćwiczenie 7: Wzmacnianie kolana w pozycji stojącej – przysiad obunóż .....	81
Ćwiczenie 8: Wzmacnianie kolana w pozycji stojącej – przysiad na jednej nodze ....	85
Gdy nie odczuwasz bólu ani sztywności .....	88
Nawrót dolegliwości .....	90
<b>Rozdział 6: Leczenie ostrego bólu i zapobieganie nawrotom .....</b>	<b>91</b>
Leczenie ostrego bólu .....	91
Zapobieganie nawrotom .....	94
1. Regularne przerwy w długotrwałej pozycji siedzącej lub stojącej .....	95
2. Zwiększenie liczby spacerów .....	97
3. Poprawa sprawności fizycznej .....	100
4. Poprawa równowagi .....	102
5. Utrata masy ciała .....	104
Wnioski .....	106
Piśmiennictwo .....	107
Międzynarodowy Instytut McKenziego .....	108
Licencjonowani dystrybutorzy .....	109