

Kapitola 13: Další úroveň tréninku: Znovuzískání vašeho aktivního životního stylu	137
Část čtvrtá: Vyladění motoru pro nejlepší výkon	143
Kapitola 14: Zohlednění zvláštních poruch: Ischias, kyfóza, skolióza, stenóza, nadváha a další	145
Kapitola 15: Řešení, která pomůžou s bolestí zad: Případové studie a vzorové programy	155
Kapitola 16: Čas na rozhovor s Mechanikem zad: Sex, výběr matrace a další věci, na které jste se báli zeptat	165
Kapitola 17: Závěrem	175
Glosář	177
Dodatek: Deník aktivit a deník cvičení	179

Jak z této knihy vytěžit co nejvíce

Když přirovnáme páteř k dopravnímu prostředku a autora k automechanikovi, pak můžete tuto knihu považovat za návod k použití. Bude vašim nepostradatelným průvodcem při určování diagnózy vašich vlastních potíží se zády a identifikaci nejvhodnějšího léčebného plánu. Na rozdíl od návodu k použití auta vám doporučuji, abyste tuto knihu pečlivě přečetli od začátku do konce, nikoli jenom prolítli stránky a pokoušeli se najít odstavec, který se vás týká. Pokud trpíte bolestmi zad, týká se vás opravdu celá tato knížka. Na rozdíl od auta, kde může výměna jedné součástky vyřešit celý problém, je bolest zad komplikovanější, jelikož se problém většinou týká více než jedné součástky. Až ve chvíli, když z vaší specifické situace začnete vyvozovat konkrétní závěry, může se stát, že příležitostně narazíte na sekci, která se vás týkat nebude, a vynecháte ji, ale všeobecně doporučuji přečíst celý postup od A do Z. Čím širší bude váš záber, tím většího úspěchu dosáhnete.

Abyste si z textu zapamatovali maximum a efektivně ho dokázali aplikovat, doporučuji přečíst si knihu dokonce dvakrát. Poprvé text mentálně strávit a dělat si poznámky s tipy, které se vám budou jevit užitečné nebo s nápady, jak včlenit má doporučení do vašeho každodenního života. Druhé čtení by mělo být tělesnější. Oblečte se do pohodlného oblečení, udělejte si doma

Z archivu pacientů: V této sekci najdete příběhy mých skutečných pacientů a jejich tipy a triky, které objevili během své léčby, až k uzdravení. Ačkoli byla jejich jména kvůli zachování soukromí změněna, každý z nich někdy v průběhu posledních deseti let prošel mou ordinací. Tak jako oni, i vy budete mít zanedlouho svůj vlastní příběh o uzdravení.

místo a současně se čtením – v reálném čase – provádějte diagnostické testy a rehabilitační cvičení. Tento systém dvojího čtení je obzvláště důležitý během sebe-diagnostikování, které najdete v Části II.

Po nějaké době narazíte v knize na dva typy „komunitních“ sekcí. Pojďme se s nimi krátce seznámit.

Je důležité poznamenat, že ačkoli moji práci zná mnoho lékařů, pro některé je neznámá. Pokud budete během čtení a po přečtení této knihy nadále vyhledávat profesionální pomoc, doporučuji vám vzít na konzultaci tuto knihu s sebou, abyste si vy a váš lékař správně rozuměli.

Pokud budete mít po přečtení této knihy pocit, že se chcete ještě více zhloubit do literatury o zdravých zádech a budete se chtít dovědět více o mé výzkumné stanici a jejích zjištěních, přečtěte si mé další knihy. První má název *Low Back Disorders (Poruchy bederní páteře)* a druhá *Ultimate Back Fitness and Performance (Maximální fitness a výkonnost páteře)*. Pokud je vaším cílem pouze porozumět svému vlastnímu stavu páteře a zlepšit ho, abyste se mohli vrátit ke svým oblíbeným

Myšlenky ze stupně vítězů: Během svého působení jsem měl příležitost pracovat s atlety na mnoha úrovních, od soutěžících středoškoláků až po profesionální týmy a olympijské vítěze. Tato sekce přinese citáty a zkušenosti šampionů ze široké škály atletických disciplin, se kterými jsem pracoval. Víím, že ne všichni toužíme dosahovat světových rekordů, ale tito lidé překonali problémy se zády, navzdory tomu, že se během své sportovní kariéry dostali až na hranici tělesných možností. Jejich zkušenost extrémní úrovně fyzičnosti lze přenést na kohokoli, kdo chce zlepšit zdraví své páteře.