

# Spis treści

Przedmowa	vii
Podziękowania	ix
Przedmowa do wydania polskiego	xi
Skróty	xiii

## **CZĘŚĆ 1 Wprowadzenie 1**

1. Czas ruszyć naprzód 3  
*Carolyn Richardson*

## **CZĘŚĆ 2 Mechanizmy ochrony stawu 9**

### **A Wprowadzenie 11**

2. Stabilizacja kompleksu lędźwiowo-miednicznego. Funkcjonalny model biomechaniki i kontroli motorycznej 13  
*Paul Hodges*

### **B. Specyficzne mechanizmy ochrony stawów kręgosłupa 31**

3. Rola mechanizmu brzuszego w stabilizacji lędźwiowego odcinka kręgosłupa i miednicy 33  
*Paul Hodges*
4. Przykręgosłupowy mechanizm stabilizacyjny w odcinku lędźwiowym 61  
*Julie Hides*

### **C. Antygravitacyjny system mięśniowy 77**

5. Znaczenie sztywności lędźwiowego odcinka kręgosłupa w procesie transmisji obciążenia 79  
*Carolyn Richardson i Julie Hides*

6. Znaczenie mięśni antygravitacyjnych i mięśni nieprzenoszących obciążeń grawitacyjnych 95  
*Carolyn Richardson*

## **CZĘŚĆ 3 Zaktócenia mechanizmów ochrony stawu: koncepcje 107**

7. Model uszkodzenia przy zmniejszonym obciążeniu 109  
*Carolyn Richardson*
8. Uszkodzenie stawu 123  
*Julie Hides*
9. Modele bólu 133  
*Paul Hodges*

## **CZĘŚĆ 4 Zaburzenia mechanizmów ochronnych stawu w dolegliwościach bólowych dolnego odcinka kręgosłupa 143**

10. Mechanizm brzuszny w dolegliwościach bólowych dolnego odcinka kręgosłupa 145  
*Paul Hodges*
11. Mechanizm przykręgosłupowy w dolegliwościach bólowych dolnego odcinka kręgosłupa 153  
*Julie Hides*
12. Zaburzenia funkcji mięśni kontrolujących ustawienie i przenoszenie obciążeń grawitacyjnych w obrębie miednicy 167  
*Carolyn Richardson*

**CZĘŚĆ 5 Terapia i profilaktyka  
w dolegliwościach bólowych  
dolnego odcinka kręgosłupa 177**

**13. Zasady ćwiczeń w modelu stabilizacji  
segmentarnej 179**

*Carolyn Richardson, Julie Hides  
i Paul Hodges*

**14. Lokalna kontrola segmentarna 189**

*Julie Hides, Carolyn Richardson  
i Paul Hodges*

**15. Kontrola segmentarna w łańcuchu  
zamkniętym 225**

*Carolyn Richardson i Julie Hides*

**16. Kontrola segmentarna w łańcuchu  
otwartym i przejście do ćwiczeń  
funkcjonalnych 239**

*Carolyn Richardson i Julie Hides*

**Skorowidz 269**