

## Turinys

Įvadas.....	4
1. JUOSMENINĖS STUBURO DALIES SKAUSMO PRIEŽASTYS IR PAPLITIMAS.....	7
2. JUOSMENINĖS STUBURO DALIES SKAUSMO DIAGNOZAVIMAS.....	11
3. JUOSMENINĖS STUBURO DALIES SKAUSMO PREVENCIJA IR VALDYMAS.....	15
3.1. Nugaros skausmo valdymo modeliai.....	16
3.1.1. Ūminio nugaros skausmo valdymas.....	17
3.1.2. Lėtinio nugaros skausmo valdymas.....	19
3.2. Juosmeninės stuburo dalies stabilumas.....	20
3.2.1. Liemens raumenų reikšmė stabilumui.....	22
3.2.2. Neutrali juosmeninės stuburo dalies padėtis.....	24
3.3. Pratimų ir sveikatos ryšys.....	25
4. LIEMENS RAUMENIS STIPRINANČIŲ IR STUBURĄ STABILIZUOJANČIŲ PRATIMŲ PROGRAMA.....	34
4.1. Liemens raumenų statinės ištvėmės ir stuburo stabilumo testavimas.....	34
4.2. Ką būtina žinoti prieš atliekant stuburo stabilizavimo pratimus.....	36
5. STUBURO STABILIZAVIMO PRATIMAI.....	46
5.1. Pratimai gulint ant nugaros.....	46
5.2. Pratimai gulint ant pilvo.....	51
5.3. Pratimai iš atremties ant abiejų plaštakų ir kelių (ant keturių).....	55
5.4. Pratimai gulint ant šono.....	60
5.5. Nerekomenduojami pratimai.....	67
5.6. Pratimai su didžiais kamuoliais.....	70
Literatūra.....	97