

Turinys

Įvadas	5
Stuburas – žmogaus kūno ašis	6
Stuburą veikiančios jėgos	12
Nugaros skausmų priežastys	13
Nugaros skausmų prevencija	18
Sporto poveikis žmogaus stuburui	28
Fizinio aktyvumo pratimai nugaros skausmų profilaktikai	30
Fizinis aktyvumas esant nugaros skausmams ir stuburo patologijoms	52
Judėjimo poveikis žmonėms, kurių pažeistos nugaros smegenys	52
Literatūra	63