

УДК 616.711
ББК 54.12
Х71

Перевод с английского *М. Петрова*

Hamilton Hall, M. D.
THE BACK DOCTOR

Х71 Холл **Г. Ваш** позвоночник / [перевод с англ.]. — К: Издательский дом БИНОМ, 2017. — с. 472, ил.

ISBN 978-5-9500-0847-4 (БИНОМ)
ISBN 978-0-770-42619-0 (USA)

В популярной, доступной форме профессор канадско Института позвоночника, д-р Гамильтон Холл рассказывает о проблемах, затрагивающих большинство взрослого населения.

/ДК 616.711
5БК 54.12

Все права автора защищены. Ни одна часть этого издания не может быть воспроизведена в любой форме или любыми средствами, электронным или механическим, включая фототипирование, магнитную запись или иные средства копирования или сохранения информации без письменного разрешения издательства.

**О Published by arrangement with
Macmillan Canada**

© Hamilton Hall, 1989

© Издательский дом МИОМ, 2017

ISBN 978-5-9500-0847-4 (БИНОМ)
ISBN 978-0-770-42619-0 (USA)

Оглавление

Введение.....	6
Глава 1. Что приходится выслушивать врачу.....	11
Глава 2. «Страшилка», «пинг-понг» и другие развлечения.....	29
Глава 3. Безболезненный курс анатомии.....	46
Глава 4. К какому типу относитесь вы?	66
Глава 5. Причины ваших болей.....	81
Глава 6. Неужели это все от головы?.....	111
Глава 7. Поможет ли вам хиропрактик?.....	129
Глава 8. Проходите на осмотр	148
Глава 9. Припарки, вытяжки и пилюли	169
Глава 10. Хирургия: когда, зачем и как?.....	185
Глава 11. Можете ли вы уделить себе 10 минут в день?	204
Глава 12. К очередному приступу будь готов!	229
Глава 13. Сосуществование со своей спиной	236
Глава 14. Вы не одиноки.....	254
Глава 15. Вы обнимали сегодня мусорное ведро?.....	268
Глава 16. Приручая зверя.....	287
Глава 17. «Удар хлыста» и другой фольклор	295
Глава 18. Как насчет боли в шее?	306
Глава 19. Страдающий от боли в спине или просто от боли?	324
Глава 20. Половая жизнь, беременность и ваша боль в спине.....	342
Глава 21. По мере старения.....	355