

# Inhalt

- 9 Der Rücken: Für Bewegung gebaut**
- 10 Anatomie des Rückens**
- 11 Die Wirbelsäule
- 16 Die Gelenke
- 19 Die Muskulatur
- 24 Das Rückenmark und die Nerven
- 26 Der Rücken im Wachstum und im Alter**
- 27 Entwicklung in Bewegung
- 30 Mit den Jahren:
  - Der ganz normale Verschleiß
  
- 33 Rückenbeschwerden und -erkrankungen**
- 35 Beschwerdebilder**
- 35 Muskelverspannungen
- 37 Hexenschuss
- 39 Ischias
- 41 Schulter-Arm-Syndrom
- 42 **Verschleißerkrankungen**
- 42 Bandscheibenvorfall
- 44 Arthrose
- 47 Wirbelkanalstenose
- 48 Wirbelgleiten
- 49 Wirbel- und Gelenkblockierungen
- 50 Haltungsmuster und Wirbelsäulenverkrümmungen**
- 50 Hohlkreuz
- 51 Rundrücken
- 52 Scheuermann-Krankheit
- 53 Skoliose
- 54 Entzündliche Erkrankungen**
- 55 Chronische Gelenkentzündung
- 56 Bechterew-Krankheit
- 58 Infektionen
- 59 Osteoporose**
- 63 Rückenverletzungen**
- 63 Prellung und Zerrung
- 64 Schleudertrauma
- 66 Schwangerschaft und Geburt**
- 67 Rückenschmerzen als Symptom**
  
- 69 Der Schmerz**
- 70 Was ist Schmerz?**
- 71 Die Schmerzreaktion
- 73 Die Schmerzwahrnehmung
- 74 Die Schmerzarten
- 76 Schmerzgedächtnis und Chronifizierung**
- 76 Vom Schutz zum Schaden:
  - Der chronische Schmerz
- 78 Wenn die Seele schmerzt**
- 79 Körper, Geist und Umwelt
- 80 Schmerzverhalten**
  
- 83 Untersuchung und Diagnose**
- 84 Untersuchungsgespräch**
- 85 Körperliche Untersuchung**
- 86 Beweglichkeits- und Funktionsprüfungen
- 87 Neurologische Tests
- 88 Bildgebende Verfahren**
- 89 Röntgen
- 91 Computertomographie
- 92 Kernspintomographie
- 93 Szintigraphie
- 95 Laboruntersuchungen**
- 95 Diagnosegespräch**
  
- 97 Behandlungsmethoden**
- 98 Selbsthilfe bei Schmerzen**
- 99 Stufenlagerung
- 100 Wärme
- 102 Entspannung und Bewegung
- 103 Medikamente**
- 104 Schmerzmittel
- 105 Rezeptfreie Schmerzmittel
- 109 Verschreibungspflichtige Schmerzmittel
- 112 Muskelentspannende Mittel
- 113 Mittel gegen Depressionen
- 114 Örtliche Betäubungsmittel

## Inhalt

- 115 Psychologische Schmerztherapie**
- 116 Entspannungsverfahren
- 119 Schmerzbewältigung
- 121 Verhaltenstherapie
- 123 Physiotherapie**
- 124 Krankengymnastik
- 126 Massage
- 127 Chirotherapie (Manuelle Therapie)
- 130 Physikalische Therapie
- 133 Methoden der Anderen Medizin**
- 134 Akupunktur
- 136 Osteopathie
- 138 Neuraltherapie
- 139 Bandscheibenoperationen**
- 140 Wann muss, wann soll operiert werden?
- 141 Operationsmethoden
- 144 Rehabilitation und Kur**
- 145 Formen der Vorsorge und Rehabilitation
- 148 Zuständigkeiten und Antragstellung
- 148 Auswahl der Rehaklinik
  
- 151 Bewegung und Sport**
- 153 Verspannungen lockern**
- 160 Sanftes Bewegungstraining**
- 160 Feldenkrais-Methode
- 162 Yoga
- 163 Tai-Chi und Qigong
- 165 Pilates-Training
- 167 „Gesundheitszentrum“ Fitness-Studio**
- 167 Kriterien zur Auswahl eines Fitness-Studios
- 169 Krafttraining
- 172 Sport für den Rücken**
- 173 Gehen und Laufen
- 176 Radfahren
- 177 Inlineskating
- 177 Schwimmen
- 178 Aerobic und Fitness-Gymnastik
- 179 Tanzen
- 179 Rudern und Paddeln
- 180 Reiten
- 180 Wintersport
- 181 Mannschaftsballspiele
- 182 Tennis, Golf & Co.
  
- 183 Rückenfreundlicher Alltag**
- 184 Bewegter Alltag**
- 186 Beweglich sitzen**
- 187 Stühle und Sessel
- 188 Im Auto sitzen
- 189 Aktiv stehen**
- 190 Beugen, heben und tragen**
- 192 Gut liegen**
- 192 Bett und Matratze
- 195 Gesunde Ernährung**
- 196 Gesund zu essen ist kein Verzicht
- 197 Das Wohlfühlgewicht
- 198 Rückenfreundliches Arbeiten**
- 199 Büroarbeit
- 201 Körperliche Arbeit
- 202 Psychosoziale Belastungen
- 203 Gesundheitsförderung im Betrieb
- 204 Wenn der Rücken streikt
  
- 209 Anhang**
- 210 Schmerztagebuch (Musterseite)
- 211 Tipps zum Weiterlesen
- 212 Ausgewertete Literatur
- 214 Adressen
- 216 Adressen Verbraucherzentralen
- 218 Stichwortverzeichnis
- 222 Impressum



### Rückenmuskeln kräftigen

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Arme liegen leicht angewinkelt neben dem Kopf, die Stirn ist auf den Boden gesenkt. Nun langsam ausatmen, die Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen und zuerst die Arme, dann den Oberkörper leicht anheben. Dabei weiter nach unten blicken. Die Spannung kurz halten, dann wieder ausatmen und Arme und Oberkörper absenken, locker lassen. Der Bauch und das Becken bleiben während der Übung flach am Boden liegen. Fünfmal wiederholen, dem Entspannungsgefühl nachspüren.



### Bauchmuskeln kräftigen

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und stellen Sie die Beine auf. Atmen Sie langsam aus, spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskeln an und drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule flach auf den Boden. Strecken Sie die Arme in Richtung der Knie aus und heben Sie nun langsam den Oberkörper Wirbel für Wirbel an, so weit Sie können, und halten Sie die Spannung für einen Moment. Dann atmen Sie langsam wieder aus und rollen den Oberkörper „wirbelweise“ ab. Durchatmen und entspannen, fünfmal wiederholen. Wichtig: Die Lendenwirbelsäule bleibt während der gesamten Übung am Boden.

Diese Übung lässt sich auch in der Stufenlagerung (→ Seite 99) ausführen.



### Rückenmuskeln dehnen

Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Stützen Sie Ihren Nacken mit einem kleinen festen Kissen oder einem zusammengerollten Handtuch. Winkeln Sie nun die Beine in der Hüfte an und bewegen Sie sie so weit es geht in Richtung Brust. Die Lendenwirbelsäule liegt dabei flach auf dem Boden, das Gesäß ist leicht angehoben. Umfassen Sie die Knie mit beiden Armen und drücken Sie mit den Knien gegen die verschränkten Hände. Halten Sie die Spannung, atmen Sie wieder aus und stellen Sie die Beine langsam wieder auf den Boden. Fünfmal wiederholen, der Dehnung der unteren Rückenmuskeln nachspüren.



### Beinmuskeln kräftigen

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand oder eine glatte geschlossene Tür. Die Füße stehen etwa dreißig Zentimeter vor der Wand, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker an den Seiten herab. Atmen Sie nun langsam aus und drücken Sie die Lendenwirbelsäule an die Wand. Mit dem Einatmen gleiten Sie langsam an der Wand hinunter – so weit Sie können, ohne dass Sie Ihre Fersen vom Boden abheben. Kurz die Spannung halten, und mit dem Ausatmen den Rumpf wieder langsam nach oben schieben. Achten Sie darauf, dass die Kraft aus der Oberschenkelmuskulatur kommt. Fünfmal wiederholen, abschließend Beine lockern.

