

Inhalt

VORWORT	4	
WISSENSWERTES	6	
SCHMERZEN DER UNTEREN GLIEDMASSEN	8	
Der Fuß	9	Typische Beschwerden der unteren Gliedmaßen 50
Das Fußgewölbe	9	Verstauchung des Knöchels 50
Der Knöchel	12	
Der Unterschenkel	16	SCHMERZEN DER OBEREN GLIEDMASSEN 55
Die Wade und die Achillessehne	16	Die Schulter 56
Der vordere Unterschenkel	21	Der Ellenbogen 65
Das Knie	24	Das Handgelenk 70
Der Oberschenkel	33	Der Daumen und die Finger 77
Vorn: Der Quadrizeps	33	Typische Beschwerden der oberen Gliedmaßen 81
Hinten: Die Hamstrings	38	Karpaltunnelsyndrom 81
Innen: Die Adduktoren	42	
Die Hüften	45	

SCHMERZEN IM RÜCKEN	86		
Die Lendenwirbelsäule	87	Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Daumen und Zeigefinger	132
Schmerzen in der Lendenwirbelsäule	87		
Ausstrahlender Schmerz Typ Ischialgie	98	Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Zeigefinger und Mittelfinger	133
Ausstrahlender Schmerz Typ Cruralgie	103	Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Ringfinger und kleinen Finger	134
Schmerzen im Steißbein	108		
Die Brustwirbelsäule	111		
Schmerzen in der Brustwirbelsäule/zwischen den Schulterblättern	111	SCHMERZEN IN DER SCHWANGERSCHAFT	135
Die Halswirbelsäule	120	Übungen zur Linderung von Schmerzen in der Schwangerschaft	136
Schmerzen in der Halswirbelsäule	120		
Schulterschmerzen	123	DANK	143
Ausstrahlende Schmerzen der Halswirbelsäule	129	IMPRESSUM	144