

# Inhalt

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

<b>SCHMERZEN IM RÜCKEN</b>	<b>86</b>	
<b>Die Lendenwirbelsäule</b>	<b>87</b>	
Schmerzen in der Lendenwirbelsäule	87	Ausstrahlende Schmerzen in den Arm bis zum Daumen und Zeigefinger 132
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	
<b>Die Brustwirbelsäule</b>	<b>111</b>	
Schmerzen in der Brustwirbelsäule/zwischen den Schulterblättern	111	<b>SCHMERZEN IN DER SCHWANGERSCHAFT</b> 135
<b>Die Halswirbelsäule</b>	<b>120</b>	
Schmerzen in der Halswirbelsäule	120	Übungen zur Linderung von Schmerzen in der Schwangerschaft 136
Schulterschmerzen	123	
Ausstrahlende Schmerzen der Halswirbelsäule	129	<b>DANK</b> 143
		<b>IMPRESSUM</b> 144