

## Zu diesem Buch

### Zum Thema

Rückenschmerz: »Seuche«  
des 21. Jahrhunderts?

Zahlen, die  
nachdenklich stimmen

### Das Rückgrat: von der Säule zur Gliederkette

Stabil und flexibel

Zweckmäßige Architektur

Prinzip »Doppel-S«

Schutz für Nerven und Organe

Die stabilen Bausteine

Die flexiblen Elemente



### Wie der Rücken funktioniert – mit Übungsprogramm

Passiv: stabile Bewegungs-  
elemente der Wirbelsäule

10 Aktiv: dynamische  
Kräfte der Muskeln 35

11 Ein Ausflug in die Muskellehre 35

11

13



Muskeln, die uns halten –  
Muskeln, die uns bewegen 40

Täglich 15 Minuten für  
eine gesunde Wirbelsäule 47

### Von der Schwierigkeit, Haltung zu bewahren 53

Körperbau (Konstitution) 54

Was tun bei  
»schwachem« Rücken? 54

Haltungsprobleme  
von Kindesbeinen an 55

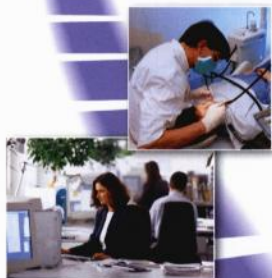
Lernen für die Sitzkultur? 55

Was passiert beim  
dauernden Sitzen? 56

33 Ungleichgewicht der  
Kräfte noch einmal anders:  
34 Dekonditionierung 57

Wenn Wirbel zu rutschen beginnen	59
Haltung als Ausdruck des Befindens	60
Haltung im Spiegel der Kulturkreise	60

Auswege	71
Ansatzpunkte der Schmerztherapie	72

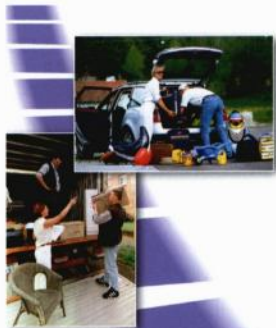


<b>Über den Schmerz</b>	61
Nozizeptor- und neuropathischer Schmerz	62
Nozizeptoren: über drei Millionen Schmerzfühler	62
Neuropathischer Schmerz: viele Mitspieler	64
Wie akute Schmerzen chronisch werden	66
Schmerzverarbeitung	66
Schmerzgedächtnis	67
Schmerzkrankheit	68

<b>Ursachen von Nacken- und Rückenschmerzen</b>	73
Wegweisend: das Alter	74
Kinder mit Argusaugen kontrollieren!	74
Was Jugendliche plagt	75
Jüngeres und mittleres Erwachsenenalter: Ischias & Co.	78
Je älter, desto mehr mögliche Ursachen	80
<b>Richtungweisend: Ort und Art</b>	82
Halswirbelsäule – hoch verletzlich	83
Brustwirbelsäule – oder eher Herz?	88
Lendenwirbelsäule – Bandscheiben oder andere Übeltäter?	90

Was die Art der  
Beschwerden über mögliche  
Ursachen aussagt

92



## Wie der Arzt der Diagnose auf die Spur kommt

Akut oder chronisch?

Jeder Schmerz hat  
eine Geschichte

Was der Arzt über Ihre  
Schmerzen wissen will

Der Einfluss der Psyche

**Körperliche Untersuchung**

Auf den ersten Blick

Mit Fingerspitzengefühl:  
Tastbefunde

Bewegungsprüfungen

Muskelspiel messtechnisch

Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer

95

96

97

97

103

104

106

106

109

110

110

Koordination

112

**Die Wirbelsäule im Bild**

113

Röntgenaufnahmen

113

Computertomographie und  
Magnetresonanztomographie

116

Ultraschall

118

Optische 3-D-Wirbel-  
säulenvermessung

119

**Spezielle Untersuchungen  
für spezielle Fälle**

119

Fotografie und Film

119

Knochendichtemessung

120



Szintigraphie

121

Laboruntersuchungen

121

Unerschöpfliche

Medizintechnik

122

## **Behandlungswege**

123

Akut behandeln, Chronisch-  
werden vermeiden

124

Ruhe, Schonung und Lagerung	126	Sonstige Naturheilverfahren	177
Schmerzlindernde Arzneien	128	Schröpfen	177
Mit den Händen heilen: manuelle Medizin	140	Neuraltherapie	178
Physikalische Therapie	143	<b>Orthopädische Hilfsmittel und Schuhwerk</b>	179
<b>Psychologische</b>		Mieder, Korsett und »Halskrawatte«	179
<b>Unterstützung</b>	162	Weitere Hilfsmittel	180
Psychotherapie	163	Schuhzurichtungen, Einlagen und Maßschuhe	180
Entspannungsverfahren und Meditation	164	<b>Operation: Welches Verfahren ist das richtige?</b>	181
Biofeedback	167	Verwirrende Methodenvielfalt	181
Hypnose	168	Das minimal-invasive Spektrum	183
		Mikrochirurgische Operationen	193
		Die »klassische« Bandscheibenoperation	194
		Versteifende Operationen	200
		Künstliche Bandscheibe: die Lösung aller Probleme?	203
		<b>Kur oder Reha?</b> <b>Oder: morgens Fango, abends Tango?</b>	207
		<b>Rückenfreundlich leben</b>	209
		Gesunde Ernährung entlastet den Rücken	211
		Die richtigen Kalorien für Muskeln und Knochen	211
<b>Ganzheitlich ausgerichtete Therapieformen</b>	169	<b>Das A und O: regelmäßige Bewegung</b>	222
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	170	Fitness-Training: ab in die Muckibude?	222
Homöopathie	175		



Für ein neues Körpergefühl: Feldenkrais	224
--	-----



Sanfter Import aus Fernost: Ayurveda, Tai-Chi und Qigong	224
Wer rastet, der rostet – Sport ja, aber welchen?	226

<b>Rückenschule für jedes Alter</b>	<b>231</b>
Kinder, Kinder ...	232
Immer an den Rücken denken: beim Stehen, Sitzen, Liegen, Heben, Tragen	233
<b>Anhang</b>	<b>239</b>
Hilfreiche Anschriften	239
Abbildungsnachweis	240
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>241</b>