

## 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

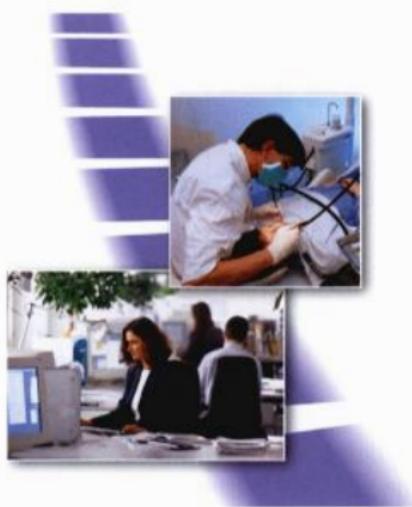


## Wie der Rücken funktioniert – mit Übungsprogramm

## Passiv: stabile Bewegungselemente der Wirbelsäule

|    |                                      |    |
|----|--------------------------------------|----|
| 10 | Aktiv: dynamische Kräfte der Muskeln | 35 |
| 11 | Ein Ausflug in die Muskellehre       | 35 |
| 13 |                                      |    |
| 17 |                                      |    |
| 18 |                                      |    |
| 18 |                                      |    |
| 19 |                                      |    |
| 19 |                                      |    |
| 20 |                                      |    |
| 25 |                                      |    |
|    | Muskeln, die uns halten –            |    |
|    | Muskeln, die uns bewegen             | 40 |
|    | Täglich 15 Minuten für               |    |
|    | eine gesunde Wirbelsäule             | 47 |
|    | <b>Von der Schwierigkeit,</b>        |    |
|    | <b>Haltung zu bewahren</b>           | 53 |
|    | Körperbau (Konstitution)             | 54 |
|    | Was tun bei                          |    |
|    | »schwachem« Rücken?                  | 54 |
|    | <b>Haltungsprobleme</b>              |    |
|    | <b>von Kindesbeinen an</b>           | 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 | Auswege                          | 71 |
| Haltung als Ausdruck des Befindens  | 60 | Ansatzpunkte der Schmerztherapie | 72 |
| Haltung im Spiegel der Kulturkreise | 60 |                                  |    |



## Über den Schmerz

### Nozizeptor- und neuropathischer Schmerz

Nozizeptoren: über drei Millionen Schmerzfühler

Neuropathischer Schmerz: viele Mitspieler

### Wie akute Schmerzen chronisch werden

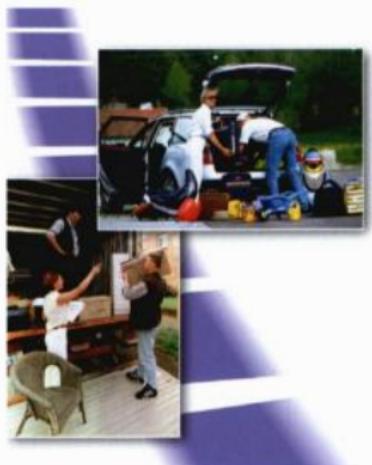
Schmerzverarbeitung

Schmerzgedächtnis

Schmerzkrankheit

|    |   |    |
|----|---|----|
| 61 | <b>Ursachen von Nacken- und Rückenschmerzen</b>         | 73 |
| 62 | <b>Wegweisend: das Alter</b>                            | 74 |
| 62 | Kinder mit Argusaugen kontrollieren!                    | 74 |
| 62 | Was Jugendliche plagt                                   | 75 |
| 64 | Jüngeres und mittleres Erwachsenenalter: Ischias & Co.  | 78 |
| 64 | Je älter, desto mehr mögliche Ursachen                  | 80 |
| 66 | <b>Richtungweisend: Ort und Art</b>                     | 82 |
| 66 | Halswirbelsäule – hoch verletzlich                      | 83 |
| 66 | Brustwirbelsäule – oder eher Herz?                      | 88 |
| 67 | Lendenwirbelsäule – Bandscheiben oder andere Übeltäter? | 90 |

Was die Art der  
Beschwerden über mögliche  
Ursachen aussagt



## 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

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 92 | Koordination  | 112 |
|    | <b>Die Wirbelsäule im Bild</b>                          | 113 |
|    | Röntgenaufnahmen  | 113 |
|    | Computertomographie und<br>Magnetresonanztomographie    | 116 |
|    | Ultraschall   | 118 |
|    | Optische 3-D-Wirbel-<br>säulenvermessung                | 119 |
|    | <b>Spezielle Untersuchungen<br/>für spezielle Fälle</b> | 119 |
|    | Fotografie und Film                                     | 119 |
|    | Knochendichthemessung                                   | 120 |

95

96

97

97

103

104

106

106

109

110

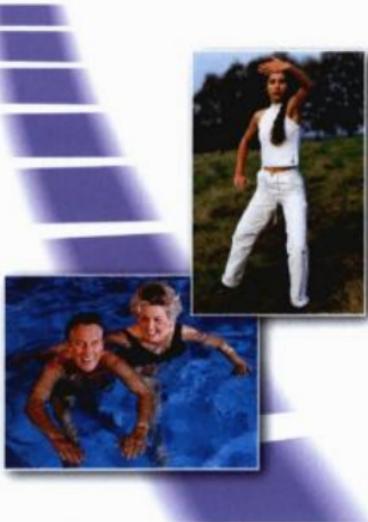
110



|  |     |
|--|-----|
| Szintigraphie  | 121 |
| Laboruntersuchungen                                    | 121 |
| Unerschöpfliche<br>Medizintechnik                      | 122 |
| <b>Behandlungswege</b>                                 | 123 |
| <b>Akut behandeln, Chronisch-<br/>werden vermeiden</b> | 124 |

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



|  |            |  |            |
|--|------------|--|------------|
| Für ein neues<br>Körpergefühl: Feldenkrais                                       | <b>224</b> | Rückenschule<br>für jedes Alter  | <b>231</b> |
| Kinder, Kinder ...   |            | Immer an den Rücken<br>denken: beim Stehen, Sitzen,<br>Liegen, Heben, Tragen | <b>232</b> |
|  |            | <b>Anhang</b>  | <b>239</b> |
|  |            | Hilfreiche Anschriften   | <b>239</b> |
|  |            | Abbildungsnachweis   | <b>240</b> |
|  |            | <b>Stichwortverzeichnis</b>  | <b>241</b> |
|  |            |  |            |
| Sanfter Import aus Fernost:<br>Ayurveda, Tai-Chi und Qigong                      | <b>224</b> |  |            |
| Wer rastet, der rostet –<br>Sport ja, aber welchen?                              | <b>226</b> |  |            |