

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
Was ist Schmerz?	1
Schmerzentstehung	3
Schmerzverarbeitung und Schmerzerleben	4
Schmerzverarbeitung und Verhalten	5
Akuter und chronischer Schmerz	
unterscheiden sich!	7
Kreuzschmerzen	9
Häufigkeit	9
Zeitlicher Verlauf und Heilungschancen	10
Risikofaktoren	12
2 Aufbau und Funktion der Wirbelsäule ..	17
Die Bandscheibe	22
Die Wirbelbogengelenke	26
Die Kreuzbein-Darmbein-Gelenke	27
Bänder und Muskeln	27
3 Wie machen sich Wirbelsäulen- erkrankungen bemerkbar?	32
Wirbelsäulenerkrankungen, die Kreuzschmerzen verursachen	34
Funktionsstörungen von Muskulatur, Bändern oder Gelenken	34

Bandscheibenvorfall	34
Wirbelgleiten (Spondylolisthese)	38
Knöcherne Einengung des Wirbelkanals (Spinalkanalstenose)	38
Entzündung/Geschwulst (Tumor)	40
 4 Wie macht sich der Arzt ein Bild von Ihrer Erkrankung?	
Das Gespräch (Anamnese)	44
Die körperliche Untersuchung	48
Die Blutuntersuchung	55
Die Röntgenuntersuchung	55
Die Computertomographie	61
Die Kernspintomographie	63
Die Knochenstoffwechseluntersuchung (Szintigraphie)	66
Die Elektromyographie (EMG)	68
Die Bandscheibendarstellung (Diskographie) ...	69
Die Rückenmarkdarstellung (Myelographie) ...	72
Die optische Rückenoberflächenvermessung (Video-Raster-Stereographie)	74
Diagnostische Infiltrationen	75
Wichtige Infiltrationstechniken	77
 5 Welche Möglichkeiten hat der Arzt, Ihre Krankheit zu behandeln?	
Die konservative, nichtoperative Behandlung ..	84
Allgemeines	84
Behandlung im Team	85
Krankengymnastik	86
Manuelle Medizin	87
Injektionsbehandlung	94
Schonung, Bettruhe	95
Wärme und Kälte	97
Massage	98

Elektrotherapie	98
Die operative Behandlung	100
Operationsverfahren	
beim Bandscheibenvorfall	100
Die erfolglose Bandscheibenoperation	
(Postdiskotomiesyndrom)	106
Die Wirbelbogengelenkverödung	
(Facettenkoagulation)	108
Die Entlastungsoperation (Dekompression)	109
Die Versteifungsoperation (Spondylodese) ..	110
6 Kreuzschmerz und Seele	115
Entstehung des Rückenschmerzes	115
Rückenschmerz aufgrund seelischer	
Anspannung, Überforderung und Kränkungen	117
Auch chronische Rückenschmerzen	
werden gelernt	121
Psychologische Behandlungsverfahren	123
Psychotherapie und Psychoanalyse	124
Körpertherapeutische Verfahren	125
Verhaltenstherapeutische Behandlung	
chronischer Schmerzen	128
Gesellschaftliche Faktoren	131
7 Kreuzschmerz und Beruf	134
8 Kreuzschmerz und Sport	137
Sportarten mit den höchsten Verletzungsralten	139
Sportarten und ihre Auswirkungen	
auf die Wirbelsäule	141
Fußball	141
Golf	141
Handball	143
Basketball und Volleyball	143
Tennis	143

Ski Alpin	144
Skilanglauf	144
Joggen	144
Hockey	145
Radfahren	145
Reiten	145
Schwimmen	146
Turnen	146
Kraftsport	146
9 Vorbeugung	149
Rückenschule	150
Übungsprogramm zur Muskelkräftigung und -dehnung	153
10 Erklärung medizinischer Fachausdrücke	161
Weiterführende Literatur	168