

Inhalt

Vorwort zur dritten Auflage	9
Vorwort zur zweiten Auflage	12
Vorwort zur ersten Auflage	14
Einführung zur VITA-Rückenschule	17
Zum Umgang mit diesem Buch	25

VITA-RÜCKENSCHULE BASISKURS

1 Anatomie	27
1.1 Einleitung	27
1.2 Skelett	27
1.3 Wirbelsäulenabschnitte	28
1.4 Aufgaben der Wirbelsäule	29
1.5 Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule	30
1.6 Wirbel	31
1.7 Bandscheibe	31
1.8 Verbindung der Wirbel – Bewegungs- segment	34
1.9 Schaukelsystem im Segment	34
1.10 Bandscheibenabnutzung	35
1.11 Brustkorb / Atmung	37
1.12 Entspannung	38
1.13 Richtige Sitzhaltung	40
1.14 Funktionelle Beinachse im Stand	41
1.15 Praktische Übungen	42

2	Muskulatur	47
2.1	Funktion der Muskulatur	47
2.2	Verspannungssystem der Wirbelsäule	48
2.3	Ballonfunktion des Abdomens	49
2.4	Muskuläres Ungleichgewicht	50
2.5	Normale Haltung	52
2.6	Mögliche Veränderungen der Statik	52
2.7	Haltungstypen – Rückenformen	53
2.8	Körperliche Leistungsfähigkeit	54
2.8.1	Beweglichkeit – Welche Muskeln dehnen?	55
2.8.2	<i>Kraft / Kräftigung</i>	58
2.8.2.1	<i>Isometrisches Krafttraining</i>	59
2.8.2.2	<i>Dynamisches Krafttraining</i>	60
2.8.2.3	<i>Kraftausdauer</i>	60
2.8.2.4	<i>Isokinetisches Krafttraining</i>	61
2.8.3	<i>Koordination</i>	63
2.8.4	<i>Ausdauer</i>	64
2.9	Praktische Übungen	66
3	Beweglichkeit und Entlastungs- stellungen	71
3.1	Wirbelsäulenbeweglichkeit	71
3.2	Entlastungsstellungen	72
3.3	Praktische Übungen	76
4	Arbeitsplatz / Liegen	81
4.1	Arbeitsplatz – «Sitz»	82
4.1.1	<i>Sitz auf dem Bürostuhl</i>	82
4.1.2	<i>Empfohlene Tischhöhe bei sitzender Arbeit</i>	83
4.1.3	<i>Bewegungssektor</i>	84

4.2	Stellungsabhängige Druckwerte in der Bandscheibe	86
4.3	Kopfhaltung	87
4.4	Arbeitsplatz – «Haushalt»	88
4.5	Arbeitsplatz – «Garten»	92
4.6	Optimales Liegen	94
4.7	Korrekte Aufstehen und Hinlegen bei Rückenbeschwerden	96
4.8	Praktische Übungen	97
5	Heben / Tragen	101
5.1	Heben und Tragen	101
5.2	Folgen von falschem Bücken und Heben	102
5.3	Wichtige Gesichtspunkte beim Heben und Tragen	104
5.4	Praktische Übungen	105
6	Ratschläge	109
6.1	Die 4 goldenen Rückenregeln	109
6.2	Einige Gedanken zum Sport	110
6.3	Anima sana in corpore sano oder Unser Rücken und der Stress	112
6.4	Hilfsmittelkatalog	114
6.5	Praktische Übungen	117
6.6	Kälte- und Wärmepackungen zu Hause ..	121
6.6.1	Kälte	121
6.6.2	Wärme	122
6.6.3	Hausmittel	122
6.6.4	Aktives Übungsprogramm	123
6.7	Wann sollte der Arzt aufgesucht werden?	123

VITA-RÜCKENSCHULE

FORTSETZUNGSKURS

Vorwort zum Fortsetzungskurs	127
Praktische Übungen	128
Weiterführende Literatur und	
Quellenverzeichnis	141
Adressliste der Mitarbeiter	143