

**Teil I**

**Was man über Rückenschmerzen wissen muss**

- 7 Dein Rückenretter bist du selbst**
- 11 Akut oder chronisch?**
- 15 Mögliche Ursachen akuter Rückenschmerzen**
- 15 Rückenschmerz und Bandscheibenvorfall**
- 20 Das Piriformis-Syndrom und der Ischiasnerv**
- 21 Schmerzen durch die kleinen Wirbelgelenke – das „Facettensyndrom“**
- 22 Instabilität der Wirbelsäulengelenke**
- 23 Osteochondrose**
- 24 Wirbelgleiten**
- 24 Bänderschmerzen**
- 26 Blockierungen/Funktionsstörungen**
- 27 Sonderfall: Blockierungen im Iliosakralgelenk (ISG)**
- 28 Entzündlich-rheumatischer Rückenschmerz**
- 29 Rückenschmerzen in der Schwangerschaft**
- 31 Unspezifische Rückenschmerzen**
- 32 Ganz seltene Ursachen von Rückenschmerzen**
- 34 Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?**
- 35 Die Alarmzeichen**
- 43 Der absolute Notfall – sofort zum Arzt oder ins Krankenhaus**
- 45 Ist es psychisch?**
- 48 Vier Gedanken, die die Sache verschlimmern, und vier Gedanken, die helfen**
- 51 Medikamente**
- 56 Akupunktur und Akupressur**
- 64 Verhaltenstipps im Alltag bei akuten Rückenschmerzen**
- 76 Die besten Hausmittel**
- 84 Was kann der Arzt tun?**
- 90 Was passiert bei der Physiotherapie?**

## **Teil II**

### **Die besten Eigenübungen gegen akute Rückenschmerzen**

- 93 Wie Sie die Übungen optimal nutzen
- 102 Die Hohlkreuz-(Lordose-)Strategie für die Lendenwirbelsäule
- 107 Die Traktions-Strategie und die Stufenlagerung für die Lendenwirbelsäule
- 118 Die Kyphose-Strategie für die Lendenwirbelsäule
- 122 Die Stabilisierungs-Strategie für die Lendenwirbelsäule
- 123 Übungen gegen akute Schmerzen am ISG (Kreuzbein-Darmbeingelenk)
- 126 Übung gegen akute Schmerzen an der Brustwirbelsäule
- 128 Übungen gegen akute Schmerzen am Übergang von der Hals- zur Brustwirbelsäule
- 132 Übungen gegen akute Schmerzen an der unteren und mittleren Halswirbelsäule
- 136 Übungen gegen akute Schmerzen an der oberen Halswirbelsäule
- 138 Ein Sonderfall: Übungen in der Schwangerschaft
- 140 Nach der Akuttherapie : Die Basisübungen für einen stabilen Rücken
- 148 Zugabe: Die wichtigsten Dehnübungen für einen gesunden Rücken
- 166 Muss ich mein Leben ändern, weil ich einmal Rückenschmerzen hatte?
- 168 Was ist anders an meinem Buch?

### **Anhang**

- 173 Liste von Zentren für multimodale Schmerztherapie
- 175 Nützliche Adressen, Ansprechpartner und Links