

Inhalt

Seite

Einleitung

Der Weg zu einem gesunden Rücken 8

Teil 1: »Warum ich?« Den Schmerz verstehen

1. Der Faktencheck 12
2. Die wahren Ursachen von Rückenschmerzen 21
3. Ist eine Operation nötig? 39
4. Der Rückenkodex 43

Teil 2: Selbstdiagnose: Worauf beruht der Schmerz?

5. Der McGill-Ansatz zur Ermittlung der Schmerzursache 48
6. Die persönliche Schmerzanalyse 50

Teil 3: Der Weg zur schmerzfreien Bewegung

7. Schmerzursachen beheben 68
8. Wirbelsäulengerechte Bewegungen im Alltag 82
9. Rückentraining: Die »Goldenene Drei« 90
10. Balsam für den Rücken: Zügiges Gehen 100
11. Aufbautraining: Core-Muskulatur 103
12. Die Hüfte mobilisieren 104
13. Die nächste Stufe: Zurück zum aktiven Lebensstil 108

Teil 4: Die Feinheiten: Der Weg zu mehr Belastbarkeit

14. Vorerkrankungen berücksichtigen 114
15. Endlich schmerzfrei: Fallbeispiele und das jeweilige Vorgehen 122
16. Fragen Sie Ihren Professor: Sexualität, Matratze und andere Alltagsthemen 130
17. Zum Abschluss 137
18. Glossar 138

Anhang: Eigene Aufzeichnungen

- i. Schmerz- und Aktivitätstabelle 140
- ii. Übungsplan (mit Beispiel) 141

Danksagung 114

Der Autor 145