

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 Schmerzsache 48

6. Die persönliche Schmerzanalyse 50

Teil 3: Der Weg zur schmerzfreien Bewegung

7. Schmerzsachen beheben 68

8. Wirbelsäulengerechte Bewegungen im Alltag..... 82

9. Rückentraining: Die »Goldenen 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