

- 7 **Liebe Leserinnen und Leser,**
- 9 **Spinalkanalstenose – was passiert da?**
- 10 **Die Anatomie: ein Blick hinter die Kulissen**
- 11 Bewegungssegmente: Grundbausteine der Wirbelsäule
- 12 Rückenmark & Nervenwurzeln: Zentrum der WS
- 13 Muskeln: kraftvolle Stütze
- 16 **Spinalkanalstenose: das enge Nervenspiel**
- 16 Was ist eine lumbale Spinalkanalstenose?
- 16 Ist das häufig? Wie kommt es dazu?
- 18 Symptome im Überblick
- 19 Wie wird eine Stenose festgestellt?
- 21 Was könnte es noch sein?
- 23 HWS-Stenose: Rückenmark unter Druck
- 25 Und an der BWS?
- 27 **Therapie: was hilft?**
- 28 **Therapie-Optionen**
- 28 Konservative Behandlung
- 29 Wann ist eine Operation notwendig?
- 31 Konservativ oder operativ – was ist besser?
- 31 OP an der LWS
- 35 OP an der HWS
- 37 OP an der BWS
- 37 Und was ist eine Versteifung?
- 38 Risiken
- 45 Und nach der OP?
- 49 **Ihr Übungsprogramm**
- 50 **Rundum stark: Übungen für Ihre LWS**
- 75 **Rundum stark: Übungen für Ihre HWS**
- 79 **Rückenschmerzen seelisch bewältigen**
- 82 Stichwortverzeichnis

Exkurse

- 14 Drei Säulen, dreifacher Rückhalt
- 32 Zehn Fakten über die Spinalkanalstenose der LWS
- 40 Pfunde purzeln lassen
- 72 Häufige Fragen zum LWS-Übungsprogramm