

INHALT

Vorwort

GRUNDLAGEN

Was den Rücken ausmacht
Das System Rücken
Die Wirbelsäule
Die Bandscheiben
Muskeln und Bänder
Nerven und Kleingelenke
Körperwissen – eine wichtige Grundlage

6	Was der gesunde Rücken alles kann	21
9	Der gesunde Rücken im Alltag und beim Sport	21
10	Die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule	22
10	Die Belastbarkeit der Lendenwirbelsäule	23
11		
13	Die Haltung ist entscheidend	24
15		
18	Die körperliche Haltung	24
18	Die mentale Haltung	26
20	Vier negative Einflussfaktoren	28
	Intrinsische Motivation	29
	Der Orthopäde, der Rücken hat	30
	Was beeinflusst unsere Körperhaltung im Alltag?	31
	Unsere tägliche Bewegungsroutine	33
	Wie sitzen wir am Schreibtisch?	35
	Ziel: Bewegungsausgleich	38
	Der verknackste Rücken	39
	Der Schmerz als Warnsignal	40
	Was ist Schmerz überhaupt?	40
	Schmerz ist nicht gleich Schmerz	41
	Jeder hat ein individuelles Schmerzempfinden	41
	Unspezifische und spezifische Schmerzursachen	43

Den Rücken gut behandeln

75

	Geschmeidig gehen für den Rücken	76	
	Wie gehen wir?	76	
	Bewegung, aber richtig	77	
Der Schmerz ist da – wann zum Arzt?	44	Schlaf und Rückengesundheit	79
Was macht der Arzt?	45	Wie sich der Schlaf auf die Rückengesundheit auswirkt	79
Ein Schmerz und viele Ursachen	46	Die richtige Abendroutine	79
Unspezifische Rückenschmerzen – die Ursachen	47	Die richtige Schlafposition	80
Die junge Mutter mit dem ISG-Syndrom	48	Das passende Equipment	81
Spezifische Rückenschmerzen – die Ursachen	54	So sitzt du richtig	82
Einfach so die Wirbelsäule gebrochen	59	Die richtige Sitzposition	82
		Regelmäßige Bewegungswechsel	83
		Sitzpausen machen	83
Die Manke-Methode	66	Ernährung und Rückenschmerz	84
Die drei Säulen der Manke-Methode	66	Nährstoffe für gesunde Knochen	84
		Antioxidanzien	86
Der Rücken – mehr als nur die Wirbelsäule	68	Entzündungshemmende Stoffe	86
Unser Bewegungsapparat	68	Wasser für den Rücken	86
Der beinschwache Rentner	70	Welche Lebensmittel sollten vermieden werden?	87
Welche Rolle spielt das Gewicht?	72		

Mein Übungs- programm 105

Der Rücken(schmerz) beim Liebesspiel	88	Der perfekte Übungs-Mix	106
Wenn das Liebesspiel zur Qual wird	88	Je abwechslungsreicher, desto besser	106
Wie Sex positiv auf Rückenschmerzen wirken kann	88	Bewegung ist Pflicht	106
Mut zum Experimentieren	90		
Motivation – der Schlüssel zur Veränderung	91	Koordination und Propriozeption	108
Der Schweinehund ist allgegen- wärtig	91	Der tänzelnde Zähneputzer	108
Eigenverantwortung ist gefragt	91	Der Socken-Patrick	109
Wer heilt, hat recht	93	Das Gummiband-Bein	110
Gemeinsam zum Erfolg	93	Beckenbodentraining	111
Das Arzt-Patienten-Gespräch	94	Der Beckenboden- Regenschirm	111
Die erlösende Injektion	94	Die Beckenbrücke	112
Chirotherapie	95	Druck gegen die Beine	113
Akupunktur	96		
Schmerzmittel	96	Flex-Übungen für die Muskeldehnung	114
Operationen	98	Nicht lang schnacken,	
Hilfsmittel und Geräte	99	Kopf in den Nacken	114
Krankengymnastik	102	Ab an die Wand	115
Osteopathie	103	Der Bodenkriecher	116
Yoga und Pilates	103	Der Hüftkrieger	117
		Die Hüftsonne	118
		Die Ischio-Verbeugung	119
		Der einbeinige	
		Langsitzer	120

Strong-Übungen für die Muskelkräftigung	Core-Stabilitätsübungen	128
Mit dem Kopf gegen die Wand	121 Der Supergrobi	128
Der liegende Nackenflieger	121 Der Flieger	129
Das Schultergummi	122 Der Plank	130
Der Wirbelsäulenöffner	123 Der Hacker	131
Der Kastenbauch	124 Der Allerwertesten-Heber	132
Der Drehmann	125 Die kreisende Hüfte	133
Der seitliche Beinheber	126 Notfallübungen	134
	127 Die Nackenentspanner	134
	Die Brustwirbelsäulen-Kuh	135
	Die entspannende Rückenstufe	136
	Der entlastende Kniefall	137
	Danksagung	138
	Sachregister	140
	Impressum	142