

- 7 Vorwort**
- 9 Alles über Hexenschuss und Ischias**
- 10 Aufbau der Lendenwirbelsäule**
 - 10 Aus welchen Strukturen besteht die Wirbelsäule?
 - 20 Welche Strukturen können wehtun?
- 23 Hexenschuss und Ischias – was ist das?**
 - 23 Was bedeutet der Begriff Ischias?
 - 26 Wie kommt es zur Bezeichnung Hexenschuss?
- 33 Diagnose und Therapie**
- 34 Wie wird eine Diagnose gestellt?**
 - 34 Anamnese und Untersuchung
 - 38 Kann man einen Hexenschuss sehen?
- 40 Therapie: Was hilft?**
 - 40 Weiterführende Maßnahmen
 - 42 Wenn die Schmerzen nicht besser werden
 - 43 Bandscheibenvorfall
 - 46 Nicht spezifischer Kreuzschmerz
 - 47 Spezifische Kreuzschmerzen
- 53 Ihr Übungsprogramm.**
- 54 Bewegung gegen den Hexenschuss**
- 54 Helfen die Übungen immer?
- 55 Bewegen oder nicht – das ist keine Frage!
- 55 Übungen – warum überhaupt?
- 58 Mit den Übungen beginnen – die Basics
- 60 20 Übungen, die Wunder wirken**
- 61 Einstufung der Übungen nach Intensität
- 64 Die Übungen
- 104 Literatur
- 105 Stichwortverzeichnis
- 106 Empfehlungen der Autoren