

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