

7 Vorwort	52 Krankengymnastik am Gerät
9 Wirbelsäulenarthrose – was ist das?	52 Wärmetherapie
10 Ein Blick auf die Anatomie der Wirbelsäule	53 Elektrotherapie
11 Das Bewegungssegment	56 Spritzen und Nervenverödungen
17 Die Muskulatur	56 Wann werden Infiltrationen durchgeführt?
18 Erkrankungen durch Abnutzung	57 Die Radiofrequenz-Denervation
18 Die Bandscheibendegeneration (Chondrose)	60 Konservative Komplexbehandlung
20 Die Facettengelenksarthrose	66 Die Operation
22 Die Spinalkanalstenose	66 OP bei Spinalkanalstenose (Dekompression)
24 Die ISG-Arthrose	67 Spondylodese bei Bandscheibendegeneration
24 Der Muskelabbau (Sarkopenie)	68 Korrekturoperation
26 Die Veränderung der Statik	68 Was spricht gegen eine OP?
28 Symptome und Diagnose	71 Das Übungsprogramm
28 Facettengelenkschmerzen	72 Grundsätze des Programms
30 Von den Nerven ausgehende Schmerzen	74 Bauchatmung
31 Iliosakralgelenk-Beschwerden	76 HWS-Beweglichkeit und Gleichgewicht
32 Muskuläre Schmerzen	78 Becken aufrichten/kippen
33 Schmerzen durch Veränderungen der Statik	80 Katze-Kuh
35 Schmerzen durch eine degenerative Skoliose	82 Vorbeuge im Sitzen
36 Weitere mögliche Schmerzursachen	84 Brustwirbelrotation im Sitzen
42 Untersuchungsverfahren	86 Käfer
42 Bildgebung: Röntgen, MRT, CT	88 Brücke
46 Wie Spritzen bei der Diagnose helfen	90 Bird Dog
49 Die Behandlung	92 Unterarmstütz
50 Physiotherapie	94 Wandsitz
50 Manuelle Therapie	96 Wirbelsäulenkontrolle mit Stab
51 Krankengymnastik	98 Dehnung der Brustwirbelsäule und der Arme
	100 Die Autoren
	102 Stichwortverzeichnis