

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