

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort.....	7
Was ist Osteochondrose?.....	9
Die Wirbelsäule.....	9
• Halswirbelsäule (HWS).....	10
• Brustwirbelsäule.....	11
• Lendenwirbelsäule (HWS).....	12
• Bandscheibe.....	12
<b>Osteochondrose der Wirbelsäule</b>	
(Osteochondrosis intervertebralis).....	13
<b>Osteochondrose der Lendenwirbelsäule</b>	
(lumbale Osteochondrose).....	16
<b>Osteochondrose der Halswirbelsäule</b>	
(zervikale Osteochondrose).....	17
<b>Morbus Scheuermann</b>	
(Osteochondritis deformans juvenilis dorsi).....	19
<b>Osteochondrose dissecans</b>	
Osteochondrose bei Tieren.....	22
• Hunde.....	22
• Reduzierung des Erkrankungsrisikos bei Hunden.....	24
• Pferde.....	24
• Schweine.....	25
• Komplikationen.....	25
Entwicklung der Osteochondrose der Wirbelsäule.....	26
Symptome – wie äußert sich die Osteochondrose?.....	27
• Osteochondrose der Lendenwirbelsäule.....	27
• Osteochondrose der Halswirbelsäule.....	28
• Osteochondrose der Brustwirbelsäule.....	29
• Morbus Scheuermann.....	29
• Osteochondrose dissecans.....	29
• Rückenschmerzen als häufiger Begleiter der Osteochondrose.....	30
Diagnose der Osteochondrose der Wirbelsäule.....	31
• Anamnese.....	32
• Körperliche Untersuchung.....	33
• Bildgebende Verfahren.....	34
• Röntgen.....	35
• Computertomographie (CT).....	35
• Magnetresonanztomographie (MRT).....	35
• Myelografie.....	36
• Neurologische Diagnostik.....	36
Endlich eine Diagnose – aber was kommt dann?.....	37
Wie kann man das Fortschreiten der Krankheit vermeiden?	39

Therapiemöglichkeiten von A-Z bei Osteochondrose der Wirbelsäule.....	43
• Akupressur.....	44
• Akupunktur.....	45
• Capsaicin.....	46
• Chiropraktik.....	46
• Cranio-Sacral-Therapie.....	47
• DENAS-Therapie.....	47
• Hochtontherapie.....	49
• Magnetfeldtherapie.....	50
• Massagen.....	51
• Medikamente.....	52
• MedX-Therapie.....	52
• Moorheilbäder.....	53
• Myroflextherapie®.....	54
• Neuraltherapie.....	55
• Operation.....	57
• Osteopathie.....	59
• Physikalische Maßnahmen.....	60
• Physiotherapie (Krankengymnastik).....	61
• Radontherapie.....	63
• Transkutane Elektrische Nervenstimulation.....	64
• Stützkorsett.....	65
• Schmerztherapiekonzept.....	65
○ Entzündungshemmende Medikamente.....	66
○ Milde Opate.....	66
○ Opate.....	67
○ Lokalanästhesie.....	68
○ Begleitende Maßnahmen.....	68
○ Schmerzlindernde Körperhaltung.....	70
○ Schmerzklinik.....	70
○ Nicht immer ist die Schmerzbehandlung erfolgreich.....	71
○ Bewegung.....	71
○ Keine Eigenregie bei medikamentöser Schmerzbehandlung.....	72
Die Osteochondrose-Therapie der Wirbelsäule mit Mineralstoffen unterstützen.....	73
• Unterstützung der Mineralstoffversorgung mit Basenmitteln.....	76

Bewegung und Sport bei Osteochondrose der Wirbelsäule..	78
• Fahrradfahren.....	81
• Gymnastik.....	83
• Krafttraining.....	83
• Nordic Walking.....	84
• Schwimmen.....	86
• Skilanglauf.....	87
• Spazierengehen und Wandern.....	87
• Gruppensport.....	89
• Wie bekämpft man den inneren Schweinehund?.....	90
• 12 Tipps, mit denen Sie Ihrem inneren Schweinehund den Kampf ansagen.....	91
Rückenschule – jetzt wieder die Schulbank drücken?.....	94
Selbstmassage.....	95
• Bauch.....	97
• Rücken.....	98
• Schultern.....	98
• Hände.....	99
• Arme.....	99
• Füße.....	100
• Oberschenkel.....	101
• Verspannungen und Kopfschmerzen.....	101
• Zum Wachwerden.....	101
• Entspannung.....	101
Barfußlaufen – zurück zum Ursprung.....	102
Sitzen – eine große Belastung für den Rücken.....	105
• Stuhlbeschaffenheit und Sitzposition.....	106
• Regelmäßige Entlastungen.....	107
• Hilfsmittel für gesundes Sitzen.....	108
Rückenschonendes Heben und Tragen.....	110
• Schwere Gegenstände.....	110
• Anheben.....	111
• Haltung der Arme beim Tragen.....	112
• Körperhaltung beim Tragen.....	112
• Vermeidung von Drehungen.....	112
• Absetzen der Last.....	112
Das Bett – wichtiger Regenerationsort für die Wirbelsäule....	113
• Matratze.....	114
• Lattenrost.....	115
• Kopfkissen.....	115
• Körperpositionen.....	115
• Rückenlage.....	116
• Bauchlage.....	116

• Seitenlage.....	116
• Sitzende Position.....	116
• Hinlegen.....	117
• Aufstehen.....	117
Rückenfreundliche Schuhe.....	117
Arbeitsplatzergonomie – wie sieht ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz aus?.....	120
• Ausstattung des Arbeitsplatzes im Büro.....	121
• Sitzen am Arbeitsplatz.....	122
• Positionierung des Computers.....	122
• Arbeitstisch.....	123
• Arbeiten im Stehen.....	123
• Sitzpausen.....	124
• Rückenschulen in Unternehmen.....	124
Finanzielle Unterstützung durch die Krankenkasse.....	125
Stationäre Rehabilitationsmaßnahmen (Kuren).....	128
Übungen zum Nachmachen.....	131
• Training für den gesamten Rücken.....	132
• Training der oberen Wirbelsäule.....	132
• Stärkung für Hals und Nacken.....	132
• Training der Brustwirbelsäule.....	133
• Verspannungen lösen.....	133
• Die 5-Minuten-Entspannungsübung.....	133
• Übung beim Physiotherapeuten.....	134
• Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	134