

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort.....	7
Was ist Osteochondrose?.....	9
Die Wirbelsäule.....	9
• Halswirbelsäule (HWS).....	10
• Brustwirbelsäule.....	11
• Lendenwirbelsäule (HWS).....	12
• Bandscheibe.....	12
Osteochondrose der Wirbelsäule (Osteochondrosis intervertebralis).....	13
Osteochondrose der Lendenwirbelsäule (lumbale Osteochondrose).....	16
Osteochondrose der Halswirbelsäule (zervikale Osteochondrose).....	17
Morbus Scheuermann (Osteochondritis deformans juvenilis dorsi).....	19
Osteochondrose dissecans	20
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 Opiate.....	66
○ Opiate.....	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