

# Inhalt

Einleitung	6
------------	---

## KAPITEL 1

### **Der Rücken - Grundwissen**

**12**

Der lebendige Rücken	14
Beweglich und stabil	16
Muskelaufbau	18
Kommunikationsbahnen	20
Rücken und Bewegung	22
Was falsch laufen kann	26
Ihr Rücken bei der Arbeit	32
Rückenschmerzen – Typen	34
Erkennen, wenn etwas nicht stimmt	38
Untersuchung durch Spezialisten	42

## KAPITEL 2

### **Der ganze Rücken**

**46**

Beschwerden	48
Wirbelsäulenverkrümmung	52
Arthrose	58
Rheumatoide Arthritis	62
Morbus Bechterew	66
Osteoporose	68

## KAPITEL 3

### **Nacken und Schultern**

**72**

Das Gewicht schultern	74
Verrenkter Nacken/HWS-Syndrom	76
Spannungskopfschmerz	78

Schiefhals	80	<b>KAPITEL 5</b>	
Zervikale Nervenwurzeln	82	<b>Der gesunde Rücken</b>	<b>142</b>
Thoracic-Outlet-Syndrom	86	Stabil, biegsam und stark	144
Schulterbeschwerden	88	Die richtige Haltung	148
Die Rotatorenmanschette	90	Überlastung vermeiden	152
Zervikale Spondylose	92	Gewicht reduzieren	158
Verletzungen im HWS-Bereich	94	Entspannen	162
Fünfminuten-Warm-up	96	Gesunder Rücken: Dehnübungen	164
Hals- und Schultermobilisation	96	Gesunder Rücken: Beweglichkeitsübungen	167
Nacken- und Schulterübungen	98	Rücken: Kräftigungsübungen	169
Schulterübungen	100		
<b>KAPITEL 4</b>		<b>KAPITEL 6</b>	
<b>Mittlerer und unterer</b>		<b>Lexikon der</b>	
<b>Rücken</b>		<b>Behandlungsmethoden</b>	<b>172</b>
Beschwerden	102	Die richtige Behandlung für Sie	174
Der mittlere Rücken in Aktion	104	Was könnte helfen?	176
Der untere Rücken - Fakten	106	Physiotherapie	178
Verletzungen des Weichgewebes	108	Osteopathie	182
Druck auf die Nervenwurzeln	110	Chiropraktik	184
Ischialgien	116	Therapeutische Massage	186
Rippenprobleme	118	Alexander-Technik	188
Brüche und Prellungen	120	Pilates	192
Beschwerden des Iliosakralgelenks	122	Yoga	196
Piriformis-Syndrom	124	Akupunktur	198
Schwangerschaft	128	Shiatsu	200
Übungen mittlerer und unterer Rücken	130	TENS	202
Übungen für die Brustwirbelsäule	134	Medikamentöse Behandlung	204
Ischias- und Piriformis-Übungen	136	Operative Eingriffe	210
Übungen für das Iliosakralgelenk	138	Selbsthilfe	214
	140	Nützliche Adressen	216
		Register	218
		Danksagungen	224