

# 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
Zervikale Nervenwurzeln	82
Thoracic-Outlet-Syndrom	86
Schulterbeschwerden	88
Die Rotatorenmanschette	90
Zervikale Spondylose	92
Verletzungen im HWS-Bereich	94
Fünfminuten-Warm-up	96
Hals- und Schultermobilisation	96
Nacken- und Schulterübungen	98
Schulterübungen	100

#### KAPITEL 4 **Mittlerer und unterer Rücken**

Beschwerden	104
Der mittlere Rücken in Aktion	106
Der untere Rücken – Fakten	108
Verletzungen des Weichgewebes	110
Druck auf die Nervenwurzeln	116
Ischialgien	118
Rippenprobleme	120
Brüche und Prellungen	122
Beschwerden des Iliosakralgelenks	124
Piriformis-Syndrom	128
Schwangerschaft	130
Übungen mittlerer und unterer Rücken	134
Übungen für die Brustwirbelsäule	136
Ischias- und Piriformis-Übungen	138
Übungen für das Iliosakralgelenk	140

#### KAPITEL 5

#### **Der gesunde Rücken 142**

Stabil, biegsam und stark	144
Die richtige Haltung	148
Überlastung vermeiden	152
Gewicht reduzieren	158
Entspannen	162
Gesunder Rücken: Dehnübungen	164
Gesunder Rücken: Beweglichkeitsübungen	167
Rücken: Kräftigungsübungen	169

#### KAPITEL 6

#### **Lexikon der Behandlungsmethoden 172**

Die richtige Behandlung für Sie	174
Was könnte helfen?	176
Physiotherapie	178
Osteopathie	182
Chiropraktik	184
Therapeutische Massage	186
Alexander-Technik	188
Pilates	192
Yoga	196
Akupunktur	198
Shiatsu	200
TENS	202
Medikamentöse Behandlung	204
Operative Eingriffe	210
Selbsthilfe	214
Nützliche Adressen	216
Register	218
Danksagungen	224