

# Inhalt

## 1 Gesunder Rücken

- 6 Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- 7 Nerven: Verbindung zu Gehirn, Muskeln und Organen
- 8 Bandscheiben: Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln
- 9 Bänder und Muskeln: Halten den Körper beweglich und aufrecht
- 10 Wachsen und Altern: Der Rücken verändert sich

## 2 Kranker Rücken

- 15 Fehlformen der Wirbelsäule
- 15 Schmerzen durch Fehlbelastungen: Muskulatur als Schwachpunkt
- 16 Probleme mit den Bandscheiben: Hexenschuss und Ischias
- 18 Altersbedingte Veränderungen: Arthrose und Osteoporose
- 21 Rheumatische Erkrankungen: Polyarthritis und Morbus Bechterew
- 22 Rückenverletzungen nach einem Unfall: Schleudertrauma
- 22 Risikofaktor Übergewicht
- 23 Hormonell bedingte Rückenschmerzen

## 3 Den Rücken schonen zu Hause

- 24 Stehen: Zur natürlichen Haltung finden
- 26 Sitzen: Schwerstarbeit für den Rücken
- 27 Liegen: Wie man sichbettet, so liegt man
- 29 Arbeiten in Haus und Garten
- 29 Lasten rückenschonend heben und tragen
- 31 Fitnessprogramm für den Rücken: Dehnen, mobilisieren, kräftigen
- 36 Entspannen: Auch der Rücken braucht Pausen

## 4 Den Rücken schonen am Arbeitsplatz

- 38 Krankmachende Faktoren am Arbeitsplatz erkennen und ausschalten
- 39 Ergonomie am Arbeitsplatz: Bei der Arbeit Haltung bewahren
- 41 Sitzende Tätigkeit: Der Rücken braucht Bewegung
- 43 Übungen: Gymnastik für den Arbeitsalltag

## 5 Sport und Bewegung

- 48 Tipps: Rückenfreundlich trainieren
- 49 Sportarten, die dem Rücken gut tun:
- 50 Kaufberatung: So finden Sie den passenden Laufschuh
- 52 Fahrkomfort auf dem Velo: Sitzhöhe, Sattel, Lenker, Pneus
- 54 Checkliste: So finden Sie ein gutes Fitnessstudio
- 56 Sportarten mit möglichen Nebenwirkungen
- 57 Gift für die Wirbelsäule: Schläge, Drehungen und Stauchungen
- 58 Alternative Bewegungsformen

## **6 Körper und Seele**

- 62 Psychische und soziale Faktoren können Rückenprobleme begünstigen
- 63 Auch die Seele braucht Stärkung
- 64 Schmerztagebuch: Ein erster Schritt zur Veränderung
- 64 Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Meditation, Atemtherapie, Biofeedback, Muskelentspannung nach Jacobson

## **7 Schmerzen**

- 70 Akute Schmerzen: Oft helfen einfache Hausmittel
- 75 Therapien bei Rückenproblemen: Physiotherapie, Akupunktur, Reizstrombehandlung, Verhaltenstherapie
- 75 Rückenschmerzen und traditionelle chinesische Medizin
- 77 Anhaltende Schmerzen: Den Teufelskreis durchbrechen
- 78 Medikamente: Schmerzmittel können für kurze Zeit sinnvoll sein
- 82 Ein neuer Ansatz: Kombitherapie

## **8 Manuelle Therapien**

- 84 Blockierte Gelenke wieder beweglich machen:  
Manuelle Medizin, Chiropraktik, Physiotherapie, Osteopathie
- 86 Manuelle Triggerpunktbehandlung
- 87 Massagen: Klassische Massage, Shiatsu, Trager
- 88 Checkliste: So finden Sie einen kompetenten Therapeuten
- 91 Partnermassage zu Hause
- 96 Cranio-Sacral-Therapie
- 97 Rolfing
- 97 Umstrittene Therapien ohne Wirkungsnachweis

## **9 Operationen**

- 100 Keine Operation ohne klare Diagnose
- 101 Wann eine Operation Sinn macht
- 102 Bandscheiben operieren: Endoskopische und offene Operation
- 102 Technische Diagnoseverfahren:  
Den Schmerzen auf den Grund gehen
- 105 Wirbelsäule verstauen: Nur wenn gar nichts anderes hilft
- 107 Verengten Wirbelkanal erweitern

## **10 Adressen, Stichwörter**

- 108 Nützliche Adressen: Informationen und Beratung
- 113 Adressen im Internet
- 114 Stichwortverzeichnis