

Inhalt

Danksagungen	3
Über den Autor	4
Bücher von Robin McKenzie	6
Inhalt	7
Einführung: Eine zufällige Entdeckung	11
Kapitel 1: Der Rücken oder die Lendenwirbelsäule	15
Mythen über akute Rückenschmerzen	19
Kapitel 2: Die Wirbelsäule verstehen	27
Wirbel und Wirbelkörper	27
Funktionen der Lendenwirbelsäule	29
Natürliche Haltung	30
Mechanisch ausgelöster Schmerz	31
Mechanisch ausgelöster Rückenschmerz	33
Schmerzlokalisierung	39
Selbstbehandlung	40
Wenn Selbstbehandlung nicht hilft	40
Wie Sie Ihr Problem eingrenzen	41
Checkliste	42
Kapitel 3: Häufige Ursachen für Rückenschmerzen	45
Folgen einer vernachlässigten Haltung	45
Sitzen	48

Sitzen über einen längeren Zeitraum	49
Langes Sitzen in korrekter Haltung	50
Korrektur der Sitzhaltung.....	51
Eine Lordose bilden mit der "Schlaff-Straff-Übung"	51
Die Lordose erhalten.....	52
Die Lendenrolle.....	53
Regelmäßige Unterbrechungen beim längeren Sitzen	56
Stehen	57
Stehen über einen längeren Zeitraum	58
Korrektur der Haltung im Stehen	58
Arbeiten in gebeugter Haltung.....	59
Heben	60
Richtige Hebetechnik	63
Husten und Niesen	64
Entspannen nach anstrengender Aktivität.....	64
Liegen und Ausruhen	65
Korrektur der Liegefläche.....	66
Kapitel 4: Die McKenzie Methode verstehen	69
Das Ziel der Übungen.....	69
Auswirkungen auf Schmerzintensität und Schmerzlokalisation.....	71
Zentralisation.....	73
Wie Sie erkennen, ob Sie richtig üben.....	77

Kapitel 5: Das Übungsprogramm	79
Übung 1: Auf dem Bauch liegen	79
Übung 2: Extension in Bauchlage	81
Übung 3: Extension im Liegen	83
Übung 4: Extension im Stehen	87
Übung 5: Flexion im Liegen	89
Übung 6: Flexion im Sitzen	91
Übung 7: Flexion im Stehen	93
Wann sind die Übungen anzuwenden	94
Wenn Sie starke Schmerzen haben	94
Wann Sie mit den Übungen beginnen sollten	95
Wenn die akuten Schmerzen abgeklungen sind	97
Wie Sie neue Schmerzen und Rückenprobleme vermeiden	100
Keine Reaktion oder Besserung	101
Seitwärtsbewegung im Türrahmen	107
Seitwärtsbewegung gegen die Wand	108
Erneutes Auftreten von Rückenproblemen	110
Kapitel 6: Bei akuten Rückenschmerzen	111
Kapitel 7: Besondere Situationen	113
Behandlung mit einer REPEX-Behandlungsbank	113
Rückenschmerzen in der Schwangerschaft	115

Rückenschmerzen bei Sportlern.....	118
Rückenschmerzen im Alter	122
Osteoporose.....	124
Kapitel 8: Andere häufige Behandlungsmethoden	127
Medikamente zur Schmerzlinderung	127
Bettruhe.....	127
Akupunktur	128
Kapitel 9: Notfall-Seite	129
Referenzen	130
Einige Erfolgsgeschichten	132
Das Internationale McKenzie Institut	135
Autorisierte Händler	136