

# Inhalt

<b>Danksagungen .....</b>	3
<b>Über den Autor .....</b>	4
<b>Bücher von Robin McKenzie .....</b>	6
<b>Inhalt .....</b>	7
<b>Einführung: Eine zufällige Entdeckung .....</b>	11
<b>Kapitel 1: Der Rücken oder die Lendenwirbelsäule .....</b>	15
Mythen über akute Rückenschmerzen .....	19
<b>Kapitel 2: Die Wirbelsäule verstehen .....</b>	27
Wirbel und Wirbelkörper .....	27
Funktionen der Lendenwirbelsäule.....	29
Natürliche Haltung .....	30
Mechanisch ausgelöster Schmerz.....	31
Mechanisch ausgelöster Rückenschmerz .....	33
Schmerzlokalisation .....	39
Selbstbehandlung.....	40
Wenn Selbstbehandlung nicht hilft.....	40
Wie Sie Ihr Problem eingrenzen.....	41
Checkliste .....	42
<b>Kapitel 3: Häufige Ursachen für Rückenschmerzen.....</b>	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
<b>Kapitel 4: Die McKenzie Methode verstehen .....</b>	69
Das Ziel der Übungen.....	69
Auswirkungen auf Schmerzintensität und Schmerzlokalisation .....	71
Zentralisation.....	73
Wie Sie erkennen, ob Sie richtig üben.....	77

<b>Kapitel 5: Das Übungsprogramm.....</b>	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
<b>Kapitel 6: Bei akuten Rückenschmerzen .....</b>	111
<b>Kapitel 7: Besondere Situationen .....</b>	113
Behandlung mit einer REPEX-Behandlungsbank .....	113
Rückenschmerzen in der Schwangerschaft.....	115

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