

# Inhalt:

1) Bandscheibenvorfall im Lendenbereich	
- akute Phase.....	5
- subakute Phase.....	11
- Genesungsphase.....	13
- Rückbildung des Vorfalls.....	17
2) Einige Beispiele von erfolgreichen Behandlungen des Bandscheibenvorfalls.....	23
3) Untersuchung der Muskeln während der Ruhe- und Bewegungsphasen.....	35
4) Muskeln mit Tendenz zur Verspannung und zur Verkürzung, vertikale Muskelketten:	
- Rumpfmuskeln - hintere Muskelgruppe:	
- paravertebrale Muskeln - hintere untere Muskelgruppe.....	41
- paravertebrale Muskeln - hintere obere Muskelgruppe.....	73
- Muskeln des Schultergürtels, vordere Muskelgruppe.....	91
- Muskeln des Beckengürtels, vordere Muskelgruppe - Hüftbeuger.....	107
5) Muskeln mit Tendenz zur Abschwächung, spirale Muskelketten:	
- Muskeln des Schultergürtels - hintere untere Muskelgruppe.....	131
- Muskeln des Schultergürtels - seitliche Muskelgruppe.....	147
- Muskeln des Schultergürtels - vordere Muskelgruppe.....	161
- Rumpfmuskeln - vordere Muskelgruppe - Bauchmuskeln.....	169
- Muskeln des Beckengürtels - hintere Muskelgruppe.....	181
6) Prinzipien der Muskeldekontraktion.....	189
7) Beschwerden nach einer Operation der Bandscheibe.....	199
8) Beseitigung von Störung der Spiralstabilisation.....	211
9) Parameter für die Messung des Umfangs und Koordination der Bewegung.....	217