

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>1 Einleitung</b>	7
<b>2 Übersicht über ärztliche und physiotherapeutische Behandlungsansätze beim Syndrom ‚Rückenschmerz‘</b>	9
<b>3 Segmentales Stabilisierungstraining</b>	15
3.1 Grundidee und empirische Befundlage zur Legitimation des Segmentalen Stabilisierungstrainings in der Bewegungstherapie bei Rückenschmerzen	16
<b>4 Gesamtkonzept einer befundbasierten Bewegungstherapie bei Rückenschmerzen</b>	18
<b>5 Diagnoseinstrumente zur Datenerhebung mit der Zielsetzung einer evidenzbasierten Trainingsprogrammgestaltung</b>	24
<b>6 Empirische Befunde zur Sicherung des Konzeptes</b>	28
6.1 Indikatoren für einen Zusammenhang von Haltungsauffälligkeiten und Rückenschmerzsyndromen	28
6.2 Effekte der individualisierten Trainingsintervention	35
<b>7 Übungsbeschreibungen: Gesamtkatalog</b>	38
7.1 Übungen zur Aktivierung der ‚viszeralen Wassersäule‘ (Sling und Pezzi)	38
7.2 Gerätegestütztes Krafttraining	49
7.3 Funktionsgymnastik (F1-F15)	59
7.4 Dehnung	69
<b>8 Zusammenfassung</b>	101
<b>Literaturverzeichnis</b>	105