

Inhalt

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