

6	<b>Liebe Leserin, lieber Leser,</b>	
9	<b>Diagnostik</b>	
10	<b>Welches Rückenleiden haben Sie?</b>	
11	Fehlbelastungen sind die häufigste Ursache	
12	Wie erkennt man einen Bandscheibenschaden?	
13	So können Sie Ihre Erfolge dokumentieren	
13	Die Geschichte Ihrer Erkrankung	
14	Sichtbefund	
15	<i>Körperliche Untersuchung</i>	
17	Spezielle physiotherapeutische Diagnostik	
20	<b>Spezielle ärztliche Diagnostik</b>	
20	Körperliche und neurologische Untersuchungen	
21	Elektrophysiologische Untersuchung	
22	Bildgebende Verfahren	
23	<b>Differenzialdiagnosen – andere Wirbelsäulenerkrankungen</b>	
29	<b>Was tun bei Bandscheibenschäden?</b>	
30	<b>Aktiv üben</b>	
30	Warum sind passive Verfahren noch so beliebt?	
31	Was zeichnet eine wirksame Behandlung aus?	
35	<b>Wie Sie Ihr Übungsprogramm aufbauen</b>	
36	Grundsätzliches Vorgehen	
38	<b>Wie verläuft die Genesung?</b>	
38	1. Akute Phase	
40	2. Übergangsphase	
40	3. Stabilisierungsphase	
42	4. Alltagsbelastung und Vorbeugung	
43	Welche Medikamente sind sinnvoll?	
43	Ist eine Operation nötig?	
47	<b>Lenden- und untere Brustwirbelsäule</b>	
48	<b>Kraft und Beweglichkeit testen</b>	
48	Wie kräftig sind Ihre Beinmuskeln?	
49	Wie beweglich ist das Nervensystem?	
51	Wie beweglich ist Ihre Wirbelsäule?	
53	<b>Test- und Therapiebewegungen der Wirbelsäule</b>	
53	Die Wirbelsäule strecken	
56	Die Wirbelsäule drehen	
59	Die Wirbelsäule beugen	
60	<b>Nervenmobilisierung</b>	
60	Anheben des gestreckten Beines	
62	Kniebeugung in Bauchlage	
63	<b>Die Beinmuskeln kräftigen</b>	
66	<b>Wenn eine Operation notwendig war</b>	
66	Einfache Stemmübung in Rückenlage	
71	<b>Hals- und obere Brustwirbelsäule</b>	
72	<b>Kraft und Beweglichkeit testen</b>	
72	Wie kräftig sind Ihre Armmuskeln?	

73	Wie beweglich ist das Nervensystem?	102	<b>Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit</b>
74	Wie beweglich ist Ihre Wirbelsäule?	103	Die Wirbelsäule strecken
75	<b>Test- und Therapiebewegungen der Wirbelsäule</b>	105	Die Wirbelsäule drehen
76	Die Wirbelsäule strecken	106	Die Wirbelsäule beugen
77	Die Wirbelsäule drehen	108	Die Wirbelsäule zur Seite neigen
78	Den Kopf zur Seite neigen	109	<b>Die Beweglichkeit des Nervensystems verbessern</b>
78	Die Wirbelsäule beugen	110	Untere Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule und Beine
80	<b>Nervenmobilisierung</b>	112	Obere Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule und Arme
81	<b>Die Armmuskeln kräftigen</b>	113	<b>Koordination und Kraft trainieren</b>
84	<b>Wenn eine Operation notwendig war</b>	120	<b>Koordination und Gleichgewicht schulen</b>
87	<b>So steigern Sie Ihre Fitness</b>	123	<b>Die Ausdauer steigern</b>
88	<b>Was Sie beim Üben beachten sollten</b>	123	Tipps für Ihr Lauftraining
90	<b>Wie Sie richtig stehen, sitzen und liegen</b>	125	<b>Welche Sportarten sind geeignet?</b>
90	Aufrecht stehen	129	<b>Anhang</b>
94	Wie Sie richtig sitzen	129	Häufig gestellte Fragen
96	Wie Sie heben und tragen sollten	130	Häufig benutzte Fachbegriffe und Fremdwörter
98	Liegen und schlafen	133	<b>Register</b>
99	Gleichen Sie einseitige Belastungen aus		