

6 Liebe Leserin, lieber Leser,

9 Diagnostik

10 Welches Rückenleiden haben Sie?

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 Körperliche Untersuchung

17 Spezielle physiotherapeutische Diagnostik

20 Spezielle ärztliche Diagnostik

20 Körperliche und neurologische Untersuchungen

21 Elektrophysiologische Untersuchung

22 Bildgebende Verfahren

23 Differenzialdiagnosen – andere Wirbelsäulenerkrankungen

29 Was tun bei Bandscheibenschäden?

30 Aktiv üben

30 Warum sind passive Verfahren noch so beliebt?

31 Was zeichnet eine wirksame Behandlung aus?

35 Wie Sie Ihr Übungsprogramm aufbauen

36 Grundsätzliches Vorgehen

38 Wie verläuft die Genesung?

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 Lenden- und untere Brustwirbelsäule

48 Kraft und Beweglichkeit testen

48 Wie kräftig sind Ihre Beinmuskeln?

49 Wie beweglich ist das Nervensystem?

51 Wie beweglich ist Ihre Wirbelsäule?

53 Test- und Therapiebewegungen der Wirbelsäule

53 Die Wirbelsäule strecken

56 Die Wirbelsäule drehen

59 Die Wirbelsäule beugen

60 Nervenmobilisierung

60 Anheben des gestreckten Beines

62 Kniebeugung in Bauchlage

63 Die Beinmuskeln kräftigen

66 Wenn eine Operation notwendig war

66 Einfache Stemmübung in Rückenlage

71 Hals- und obere Brustwirbelsäule

72 Kraft und Beweglichkeit testen

72 Wie kräftig sind Ihre Armmuskeln?

73	Wie beweglich ist das Nervensystem?	102	Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit
74	Wie beweglich ist Ihre Wirbelsäule?	103	Die Wirbelsäule strecken
75	Test- und Therapiebewegungen der Wirbelsäule	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	Die Beweglichkeit des Nervensystems verbessern
78	Die Wirbelsäule beugen	110	Untere Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule und Beine
80	Nervenmobilisierung	112	Obere Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule und Arme
81	Die Armmuskeln kräftigen	113	Koordination und Kraft trainieren
84	Wenn eine Operation notwendig war	120	Koordination und Gleichgewicht schulen
87	So steigern Sie Ihre Fitness	123	Die Ausdauer steigern
88	Was Sie beim Üben beachten sollten	123	Tipps für Ihr Lauftraining
90	Wie Sie richtig stehen, sitzen und liegen	125	Welche Sportarten sind geeignet?
90	Aufrecht stehen	129	Anhang
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	Register
99	Gleichen Sie einseitige Belastungen aus		