

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