

Inhalt

Vorwort: Schon wieder ein Rückenbuch? – Vielleicht endlich das Rückenbuch!	9
Einleitung	13
Wie Sie mit diesem Buch Ihrem Rücken helfen	14
Acht Mythen über Rückenschmerzen	15
Die tatsächlichen Ursachen für Rückenschmerzen	18
Das Selbsthilfeprogramm und seine Wirkung	22
Werkzeuge für die Faszien und Muskeln	23
Wo sind Ihre Schmerzen?	26
 <i>Das Vier-Tage-Programm für den unteren Rücken</i>	29
Die Übungen für den unteren Rücken: Bewegung in den Rücken bringen!	31
1. Wahrnehmung des Rückens	32
2. Rückenstretch in zwei Varianten	32
3. Iliopsoas	35
4. Pomuskeln	37
5. Drehung	38
6. Mit der Rolle gegen das Hohlkreuz	39
Wissenswertes zu den Übungen und Behandlungen	42
FAQs zum Üben und zur Selbstbehandlung	42
Triggerpunkte in Muskeln	44
Bindegewebe und Faszien	45
Was die Wissenschaft noch über Faszien weiß	48
Selbstbehandlung im unteren Rücken: Muskeln lockern und Faszien wieder geschmeidig machen	50
Tag 1	51
Tag 2	55
Tag 3	60
Tag 4	66

Wie geht es weiter?	68
Was tun beim akuten Hexenschuss im unteren Rücken?	69
Ursachen für Beschwerden im unteren Rücken	74

Das Vier-Tage-Programm für den oberen Rücken 79

Die Übungen für den oberen Rücken:

Bewegung in den Brustkorb bringen! 82

1. Wahrnehmung bei starken und
leichten Beschwerden 82
2. Die Mitte lockern 83
3. Schulterviereck 85
4. Korkenzieher 87
5. Übung gegen den Rundrücken 88

Selbstbehandlung oberer Rücken:

Muskeln lockern und Bindegewebe

wieder gleitfähig machen 90

Tag 1 90

Tag 2 96

Tag 3 97

Tag 4 99

Was tun beim akuten Hexenschuss im oberen Rücken? 103

Weitere Fakten und Tipps zu Rückenschmerzen 105

Elf Dinge, die der Rücken nicht mag 106

Vierzehn Dinge, die dem Rücken guttun 108

Acht Tipps fürs Homeoffice 110

Sitzen und Stehen 112

Bücken und Heben 114

Schlafen 115

Warum haben frühere Behandlungen nicht geholfen? 116

Operationen 116

Manuelle Verfahren 117

Der Alltag wird nicht berücksichtigt 117

Falsche oder unterlassene Übungen 117

<i>Übungen zur Vorbeugung: was auf Dauer hilft</i>	119
3-Minuten-Übungen	120
Der Armflieger – Übung am Schreibtisch	121
Der Rollenstreck – Übung gegen Rundrücken und Hohlkreuz mit der Rolle	122
Der Zehenblick – Übung gegen verkürzte Rückenmuskeln und Beine	127
Der Rückenschwung gegen das Hohlkreuz und verspannte Schultern	129
Der Drehschwung im Sitzen – Ausgleich für einseitige Belastungen	130
Übungen für leichteres Gehen und Joggen	132
Richtiges Abrollen	134
Schulterschwung	135
Schulter-Fersen-Gang	136
Beckenschwung am Stuhl	137
Beckenschwung für Fortgeschrittene	138
Vertikale Beckenbewegung – Lumbaltanz	140
Horizontale Beckenbewegung	141
Gehfehler und wie man für Abhilfe sorgt	142
Testen Sie Ihre Schuhe	142
Die Hacken aufsetzen	143
Hohe Absätze	144
Die Füße beim Gehen nach außen drehen	144
Das Becken schwingt nicht mit	145
Die Schultern schwingen nicht mit	145
Auf den Boden schauen	146
 <i>Der Muskel-Atlas</i>	 147
Tiefe Rückenstrecker (Mm. multifidi, Mm. rotatores, Mm. levatores costarum)	148
Die oberflächlichen Rückenstrecker (Erector-spinae-Gruppe) . .	150
Lumbalfaszie	152
Gesäßmuskeln (Mm. glutei und M. piriformis, Mm. gemelli, Mm. obturatorius internus und externus)	154

Der quadratische Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) . . .	157
Die schrägen Bauchmuskeln (Mm. obliqui externi und interni) .	159
Großer Lendenmuskel (M. iliopsoas)	161
Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)	162
Die Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei)	164
Der Trapezmuskel (M. trapezius)	166
Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)	167
Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)	169
 Zum Schluss	 171
 Dank	 175
 <i>Anhang</i>	 177
Literatur	178
Abbildungsverzeichnis	180
Register	185