

INHALT

Vorwort	6
Einführung	8
1 WENN DER RÜCKEN SCHMERZT	
Beschwerden und ihre Auslöser	11
Aufbau der Wirbelsäule	12
Woher kommen meine Schmerzen?	15
Schmerzbilder erkennen	19
Die Stärke des Schmerzes	21
Bewegungsstörungen	23
2 WIE, WO, WAS	
Vorbereitung auf das 30-Tage-Programm	27
Hier wirkt das 30-Tage-Programm	28
Warum 30 Tage?	30
So führen Sie das Programm erfolgreich durch	32
Die besten schmerzlindernden Maßnahmen für Ihren Rücken	38
Bewegungsanalyse	42
Quickfinder	46

3 SCHMERZFREI IN 30 TAGEN	
Das Programm	49
Aufbau des Programms	50
Ihr Rückencheck	50
Woche 1: Die Vorsichtwoche	52
Woche 2: Die Rücksichtswoche	66
Woche 3: Die Zuversichtswoche	80
Woche 4: Medizinisch trainieren	94
Die zwei Bonustage	108

4 DIE ÜBUNGEN	
für Schmerzlinderung, Aufbau und Prophylaxe	113
Physiotherapeutische Aktivitäten des täglichen Lebens	114
Erste-Hilfe-Maßnahmen – selbst gemachte Wohltaten	124
Taping, Rollen und Cupping – ein dynamisches Trio	146
Mobilisieren, dehnen und kräftigen – jetzt wird's physiotherapeutisch	153
Just for fun	199
Übungs- und Maßnahmenverzeichnis	204
Literaturverzeichnis	206
Über die Autorin	207
Dank	207