

Inhalt

Vorwort 6

Einleitung 9

Die Funktionen des Knies 18

Schmerz 27

**Die drei Wege zur
nachhaltigen Schmerz-
und Beschwerdefreiheit 67**

Dein Werkzeugkasten 69

Das Schmerzprogramm 81

Das Funktionsprogramm 97

Das Verhaltensprogramm 121

Die Übungen 143

Schlusswort 190

Literaturnachweise 192

QR-Codes 200