

Inhalt

Vorwort	10
----------------------	----

Der Schmerz im Rücken	12
Viele Symptome – noch mehr Ursachen	12
Mosaiksteine erkennen und zusammensetzen	14

Anatomische Grundlagen	16
Die Wirbelsäule als Gliederkette	16
Die Wirbel	16
Aufbau und Funktion der Wirbel	17
Die Wirbelsäulenabschnitte	19
Die Schutzfunktion der Wirbelsäule:	
Rückenmark und Nervensystem	21
Die Bandscheiben	22
Der Aufbau der Bandscheiben	22
Wie ernährt sich die Bandscheibe?	23
Die Beweglichkeit der Wirbelsäule	25
Die Bänder	26
Die Rücken- und Rumpfmuskulatur	27

Was ist Schmerz eigentlich?	28
Akut oder chronisch?	28
Schmerzen beschreiben	30
Reizleitung und -verarbeitung	31
Psychische Faktoren der Schmerzwahrnehmung	33
Schmerz betrifft den „ganzen“ Menschen	35

Ursachen von Rückenschmerzen	36
Schmerzursache: Bandscheibenprobleme	38
Der natürliche Alterungsprozess der Bandscheiben	39
Welche Faktoren fördern den Verschleiß der Bandscheiben?	40
Bandscheibenvorwölbung	41
Bandscheibenvorfall	41
Wie entsteht der Schmerz beim Bandscheibenvorfall?	44
Schmerzursache: Schädigungen der Wirbelgelenke	45
Facettensyndrom	46
Foramenstenose	47
Spinalkanalstenose	47
Diskogener Schmerz	48
Schmerzursache: Schädigungen des Rückenmarks	48
Schmerzursache: Spezielle Wirbelsäulenerkrankungen	49
Osteoporose	49
Wirbelsäulenverletzungen	51
Beckenschiefstand und Skoliose	52
Schmerzursache: Über- bzw. Fehlbelastung	54
Muskelverspannungen	56
Fehlbelastung der Bänder	57
Fehlende Muskelkraft	58
Bewegungsmangel	59
Die Rolle der Ernährung	60
Schwangerschaft und Geburt	61
Psychosomatischer Rückenschmerz	61

Diagnose – den Ursachen auf der Spur	63
Ermittlung der Vorgeschichte: die Anamnese.	64
Was der Arzt fragen wird	65
Hilfreich: das Schmerztagebuch	65
Die körperliche Untersuchung.	66
Erklärung der Symptome: die Differenzialdiagnose	66
Apparative Untersuchungsmethoden	67
Neurologische Untersuchungsmethoden	72
Blutuntersuchungen.	73
 Die Therapie – ganzheitliches Denken ist gefragt . . .	74
Welche Therapie ist die beste?	76
Bewährt: die Stufentherapie	77
Neuraltherapie	78
Segmentbezogene Injektionstherapie.	79
Sichtgesteuerte Eingriffe	80
Massage	81
Krankengymnastik	82
Medizinische Trainingstherapie.	83
Manuelle Therapie.	84
Osteopathie.	85
Elektrotherapie	86
Magnetfeldtherapie	87
Akupunktur	88
Fußreflexzonenmassage	89
Kälte- und Wärmeanwendungen.	89
Kälteanwendungen	90
Wärmeanwendungen	91

Hypnose	91
Medikamentöse Therapien	92
Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR)	93
Muskelrelaxanzen	94
Corticosteroide	94
Opioide	95
Infiltrationstherapien	95
Operative Therapien	96
Bandscheibenoperation	96
Versteifungsoperation	99
Therapie der Osteoporose	100

Die besten Maßnahmen zur Selbsthilfe	101
Selbsthilfe bei akuten Schmerzen	103
Stufenbettlagerung: die optimale Entlastung	103
Wärme ist fast immer richtig	104
Hilfreich, aber kein Allheilmittel: Medikamente gegen den Schmerz	105
Den Teufelskreis durchbrechen mit Entspannung und Stressbewältigung	107
Frühzeitig aktiv werden	108
Allgemeine Maßnahmen zur Entlastung der Wirbelsäule	109
Richtig Sport treiben	113
Richtig sitzen	118
Schreibtischarbeit	118
Sitzen im Auto	127
Richtig schlafen	128
Das richtige Bett	129
Nach dem Aufwachen	130

Die richtige Unterstützung für die Füße	132
Rücken und Haushalt	133
Tipps für die Küche	134
Tipps für den Hausputz	135
Tipps für die Gartenarbeit	135
Rücken und Schwangerschaft	137
Rücken und Sex	138

Eine echte Hilfe: die Rückenschule	139
---	------------

Einfache Übungen für einen starken Rücken	141
Becken und Rücken in Bewegung	142
Übungen auf dem Sitzball	145
Übungen auf allen Vieren	148
Übungen für Kraft und Ausdauer	152
Wichtig: Stretching nicht vergessen!	161

Register	163
-----------------------	------------