

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                        |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 Alter ist keine Krankheit.....</b>                                                                | <b>15</b> |
| <b>2 Heilgymnastische Übungen.....</b>                                                                 | <b>17</b> |
| Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule oder<br>für die Wiedergewinnung ihrer Funktionen ..... | 17        |
| Aufgaben und Ziele der Übungen .....                                                                   | 18        |
| Allgemeine Hinweise vor Übungsbeginn.....                                                              | 18        |
| Übungen für die Halswirbelsäule .....                                                                  | 19        |
| Übungen in Neutralhaltung .....                                                                        | 20        |
| Dehnung des Kapuzenmuskels .....                                                                       | 21        |
| Kräftigung der Halsmuskulatur .....                                                                    | 22        |
| Bewegungsübungen für die Halswirbelsäule .....                                                         | 24        |
| Übungen für den Übergang Halswirbelsäule–Brustwirbelsäule .....                                        | 27        |
| Übungen für die Brustwirbelsäule .....                                                                 | 28        |
| Dehnungsübungen für die Brustwirbelsäule.....                                                          | 29        |
| Kräftigung der Zwischenschulterblattmuskeln<br>und der Schulterblattfixatoren .....                    | 31        |
| Bewegungsübungen für die Brustwirbelsäule .....                                                        | 32        |
| Übungen für den Beckenboden .....                                                                      | 34        |
| Übungen für die Lendenwirbelsäule .....                                                                | 36        |
| Dehnung des Hüftbeugers .....                                                                          | 37        |
| Dehnung der Rückenstrecker Muskeln .....                                                               | 38        |
| Dehnung der Schinkenspanner .....                                                                      | 38        |
| Stabilisation der Lendenwirbelsäule .....                                                              | 39        |
| Kräftigung der Bauchmuskulatur .....                                                                   | 40        |

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| Kräftigung der mittleren Gesäßmuskeln .....                   | 41        |
| Kräftigung der Gesäßmuskulatur .....                          | 42        |
| Übung für die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule .....       | 43        |
| <b>3 Die richtige Körperhaltung .....</b>                     | <b>45</b> |
| <b>4 Wirbelsäulenschmerzen und Beschwerden</b>                |           |
| <b>aus dem Bewegungsapparat.....</b>                          | <b>47</b> |
| Der Schmerz als Warnsignal.....                               | 47        |
| Symptome von Wirbelsäulenbeschwerden und Gelenkproblemen..... | 48        |
| Möglichkeiten der medizinischen Behandlung .....              | 49        |
| Akutschmerz und seine Behandlung.....                         | 49        |
| Chronischer Schmerz und seine Behandlung .....                | 50        |
| Rehabilitation – Prävention .....                             | 53        |
| Primärprävention.....                                         | 55        |
| Sekundärprävention .....                                      | 55        |
| Tertiärprävention.....                                        | 55        |
| <b>5 Nacken-Kopf-Schulter-Arm-Beschwerden .....</b>           | <b>57</b> |
| Der Nacken und seine Funktion .....                           | 57        |
| Die (Hals)Wirbelsäule und ihre Aufgaben .....                 | 58        |
| Schmerzen im Nacken .....                                     | 58        |
| Wie äußern sich Nackenprobleme?.....                          | 60        |
| Was Sie selbst tun können .....                               | 62        |
| <b>6 Kreuzbeschwerden.....</b>                                | <b>63</b> |
| Ursachen für Kreuzschmerzen .....                             | 64        |
| „Hexenschuss“ .....                                           | 64        |
| Überbeweglichkeitskreuzschmerz .....                          | 64        |
| Blockierungskreuzschmerz .....                                | 64        |
| Muskulärer Kreuzschmerz .....                                 | 65        |
| Spezifische Kreuzschmerzen .....                              | 65        |

|                                                   |               |
|---------------------------------------------------|---------------|
| Die Bandscheiben.....                             | 65            |
| Osteochondrose – die abgenützte Bandscheibe ..... | 65            |
| Osteoporose – ein Wirbelkörperereinbruch.....     | 65            |
| <b>Was Sie selbst tun können .....</b>            | <b>66</b>     |
| Tragen einer Mahnbandage .....                    | 66            |
| <br><b>7 Die Gelenke.....</b>                     | <br><b>67</b> |
| <b>Die Hand .....</b>                             | <b>67</b>     |
| Die Haut .....                                    | 68            |
| Die Fingergelenke .....                           | 68            |
| Das Daumensattelgelenk.....                       | 68            |
| Eingeschlafene Hände .....                        | 69            |
| Greifen und Halten .....                          | 69            |
| Hand- und Fingerübungen .....                     | 70            |
| Geschicklichkeitsübungen für die Hände .....      | 72            |
| Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen.....  | 73            |
| <b>Der Ellbogen.....</b>                          | <b>76</b>     |
| Ellbogenprobleme.....                             | 76            |
| Ellbogenübungen.....                              | 76            |
| Dehnung der Unterarmmuskulatur .....              | 78            |
| <b>Die Schulter .....</b>                         | <b>79</b>     |
| Schulterbeschwerden .....                         | 79            |
| Schulterübungen.....                              | 80            |
| <b>Der Fuß .....</b>                              | <b>84</b>     |
| Die Haut .....                                    | 84            |
| Probleme mit den Zehen .....                      | 84            |
| Sprunggelenk .....                                | 85            |
| Schuhe – Einlagen.....                            | 85            |
| Fußübungen .....                                  | 87            |
| <b>Das Knie .....</b>                             | <b>93</b>     |
| Konservativ-orthopädische Behandlungen .....      | 93            |
| Therapieformen .....                              | 93            |

|                                                                 |                |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| Heilbehelfe .....                                               | 94             |
| Was das Knie noch braucht – Regeln für gesunde Bewegungen ..... | 95             |
| Tragen .....                                                    | 95             |
| Entlastung .....                                                | 95             |
| Knieübungen .....                                               | 96             |
| <b>Die Hüfte .....</b>                                          | <b>102</b>     |
| Coxarthrose – die Hüftarthrose .....                            | 102            |
| Konservativ-orthopädische Behandlung .....                      | 104            |
| Das Problem Operation .....                                     | 104            |
| Hüftgelenksübungen.....                                         | 105            |
| <br><b>8 Bewegungen im Alltag .....</b>                         | <br><b>113</b> |
| Das Stehen .....                                                | 113            |
| Das Sitzen .....                                                | 114            |
| Die Sitzgelegenheit .....                                       | 114            |
| Das Setzen .....                                                | 115            |
| Das Aufstehen .....                                             | 115            |
| Der Tisch.....                                                  | 116            |
| Das Essen.....                                                  | 116            |
| Das Gehen.....                                                  | 117            |
| Der Stock .....                                                 | 118            |
| Die Stützkrücke.....                                            | 118            |
| Hinauf und hinunter .....                                       | 119            |
| Das Treppensteigen.....                                         | 119            |
| Die Rolltreppe .....                                            | 120            |
| Bergauf – Bergab.....                                           | 121            |
| Die (gefährliche) Leiter .....                                  | 121            |
| <br><b>9 Sturzgefahr .....</b>                                  | <br><b>123</b> |
| Sturzvermeidung .....                                           | 123            |
| Sturz – was tun? .....                                          | 123            |

|                                                     |                |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| <b>10 Das wichtige richtige Gleichgewicht .....</b> | <b>125</b>     |
| Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen .....  | 125            |
| Übungen für die Beine.....                          | 126            |
| Richtiges Tragen .....                              | 127            |
| <br><b>11 Weitere Situationen im Alltag.....</b>    | <br><b>129</b> |
| Heben.....                                          | 129            |
| Tragen .....                                        | 130            |
| Hausschuhe.....                                     | 131            |
| Bett.....                                           | 131            |
| Hinlegen – Aufstehen .....                          | 132            |
| Polster .....                                       | 133            |
| <br><b>12 Das Badezimmer und die Toilette .....</b> | <br><b>135</b> |
| Händewaschen .....                                  | 135            |
| Zähneputzen, Mundhygiene .....                      | 135            |
| Die Badewanne .....                                 | 135            |
| Badezusätze und Seifen .....                        | 136            |
| Die Dusche .....                                    | 136            |
| Die Toilette .....                                  | 136            |
| <br><b>13 Die Kleidung .....</b>                    | <br><b>139</b> |
| Zugempfindlichkeit .....                            | 139            |
| <br><b>14 Der Boden .....</b>                       | <br><b>141</b> |
| <br><b>15 Der Haushalt.....</b>                     | <br><b>143</b> |
| Einrichtung .....                                   | 143            |
| Haushaltsbelastungen .....                          | 143            |
| Die Küche.....                                      | 144            |
| Reinigungsarbeiten .....                            | 144            |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Bettenmachen .....                                 | 145        |
| Bügelarbeiten .....                                | 145        |
| Gartenarbeiten .....                               | 146        |
| Handarbeiten.....                                  | 146        |
| <b>16 Der Sport.....</b>                           | <b>147</b> |
| Die Aufgaben des Sports .....                      | 148        |
| Sport im Alter .....                               | 148        |
| Sport trotz Arthrose .....                         | 149        |
| Was ist die Arthrose? .....                        | 150        |
| Was das arthrotische Gelenk nicht mag.....         | 152        |
| Auflagen für Arthrosepatienten.....                | 153        |
| Ratschläge für Arthrosepatienten .....             | 153        |
| Schmerztherapie bei Sport trotz Arthrose .....     | 154        |
| Wandern .....                                      | 154        |
| <b>17 Und wie ist es mit der Osteoporose?.....</b> | <b>157</b> |
| Tägliche Osteoporose-Übungen .....                 | 158        |
| <b>18 Psyche und Wirbelsäulenbeschwerden .....</b> | <b>163</b> |
| <b>19 Alter und Seele .....</b>                    | <b>167</b> |
| <b>Anhang .....</b>                                | <b>170</b> |
| Kontaktadressen.....                               | 170        |
| Weiterführende Literatur .....                     | 173        |
| Glossar.....                                       | 175        |
| Sachregister .....                                 | 177        |
| Über die Autoren .....                             | 189        |