

9 **Der Bewegungsapparat und seine Leiden**

10 **Kennenlernen des Bewegungsapparats**

- 10 Jäger und Sammler auf der Bahnhofstraße
- 13 Was es mit dem Bewegungsapparat auf sich hat

29 **Muskuloskelettale Wartung des Körpers**

- 29 Sport muss nicht in Jogginghosen betrieben werden
- 31 Sitzen und der Fluch des Stuhls
- 33 Kopf zurück an seinen Platz
- 35 Katzenvideos und Schattenboxen
- 36 Bewegliche Gelenke erleichtern den Alltag
- 38 Nackenschmerzen in den Griff bekommen

40 **Vorbeugung gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen**

- 40 Homo Voltaren – oder warum wir so viele Schmerzen haben
- 44 General Cortisol und der laufende Wasserhahn
- 47 Schlechte Gewohnheiten sind im Rücken zu spüren

51 **Schmerzbewältigung**

- 51 Schmerz oder Krankheit?
- 53 Bewegung als Heilmittel – ein Moment der Ruhe, weiter geht's
- 54 Der Genesungsprozess beginnt mit einer Entzündung
- 57 Die Wiederaufbauphase erfordert Bewegung
- 59 Die Verstärkungsphase erfordert Geduld

62 **Aktualisierter Reparaturleitfaden für Menschen**

- 62 Vom Arzt zum Therapeuten
- 64 Probleme mit der Bildgebung
- 67 Mehr Physiotherapie, weniger Operationen
- 70 Rehabilitation und die Jagd nach verlorener Motivation
- 72 Placebo – wenn der Glaube wie eine Pille wirkt
- 75 Medikamente zur vernünftigen Schmerzbekämpfung
- 77 Eine Kortisonspritze ist ein (zu) heftiger Schuss
- 80 Der komplexe Fall der Diskushernie
- 83 Skoliose und andere übereilte Entscheidungen

86 **Anatomie des Schmerzes**

- 86 Die Art des Schmerzes sagt Ihnen, worum es sich handelt
- 89 Mechanische Schmerzen sind gut zu behandeln
- 89 Entzündliche Schmerzen entstehen oft durch Überlastung
- 90 Ischämische Schmerzen im Sitzen
- 91 Nervenschmerzen sind ein seltsames Leiden
- 92 Das zentrale Nervensystem kann Schmerz lernen

97 **Zurück zur Gesundheit**

- 98 Wissen reduziert Schmerz
- 99 Bewegung – das beste Mittel gegen Schmerzen
- 101 Das Sonderkommando und die taktische Atmung

107 Ratgeber bei Beschwerden

- 108 Posturale (haltungsbedingte) Rückenschmerzen
- 110 Muskuläre Rückenschmerzen (Myalgie)
- 112 Hexenschuss (Lumbago)
- 114 Skoliose
- 116 Diskushernie – Vorwölbung und Vorfall der Bandscheibe (Protrusion und Prolaps)
- 118 Ischias oder ins Bein ausstrahlende Schmerzen (Radikulopathie)
- 120 Wirbelverschiebung im Rücken (Spondylolisthesis)
- 122 Blockierung des Nackens/Nackensteifheit (Torticollis)
- 124 Kopfschmerzen durch Nacken- und Halsverspannungen (zervikogene Kopfschmerzen)
- 126 Verspannte Schulter-Nacken-Region (Spannungsnacken)
- 128 Engpass-Syndrom/Schulterenge (Impingement)
- 130 Schultersteife (Frozen Shoulder)
- 132 Probleme mit der Rotatorenmanschette (Rotatorenmanschettenruptur)
- 134 Ausrenkung der Schulter (Luxation)
- 136 Tennisellenbogen (Epikondylitis)
- 138 Karpaltunnelsyndrom (Canalis-carpi-Syndrom)
- 139 Sehnenscheidenentzündung (Tenosynovitis/Tendovaginitis) im Bereich des Handgelenks

140 Arthrose im Handgelenk

- 142 Knochenbruch (Fraktur)
- 144 Chronische Schmerzen
- 146 Arthrose der Hüfte
- 148 Engpass-Syndrom der Hüfte (Hüftimpingement)
- 150 Sehnenverletzung der Hüfte (Tendinopathie)
- 152 Arthrose des Knies
- 154 Knieprobleme (Tendinopathie)
- 156 Kreuzbandverletzung (Kreuzbandriss)
- 158 Meniskusproblem
- 160 Probleme der Kniescheibe (Patella)
- 162 Nachbehandlung nach einer Prothesenoperation
- 163 Osteoporose oder Knochenschwund
- 164 Verstauchter Knöchel (Distorsion)
- 166 Entzündung und Riss der Achillessehne (Ruptur)
- 168 Plattfuß
- 170 Hallux valgus

172 Zum Schluss

173 Quellenangaben

179 Stichwortverzeichnis