

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	5
Einleitung	6
1 Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule	8
1.1 Passiver Bewegungsapparat	8
1.2 Aktiver Bewegungsapparat	12
2 Ursachen von Rückenschmerzen	16
2.1 Unspezifische Rückenbeschwerden	16
2.2 Spezifische Rückenbeschwerden	19
2.3 Der Bandscheibenvorfall	19
2.4 Diagnosemöglichkeiten	20
2.5 Therapieverfahren	23
3 Medical-Fitness-Training zur Prävention und Rehabilitation von Bandscheibenvorfällen	25
3.1 Was ist Medical Fitness	25
3.2 Belastungsdosierung im Training	26
3.3 Inhalte und Aufbau des Trainings	29
4 Praktische Übungsformen im Medical-Fitness-Training	34
4.1 Mobilisation	38
4.2 Stabilisation	43
4.2.1 Statische Stabilisation	43

4 | Inhaltsverzeichnis

4.2.2	Dynamische Stabilisation	52
4.2.3	Segmentale Stabilisation	62
4.3	Beweglichkeit	67
4.4	Entspannung	73
5	Sport bei Bandscheibenvorfall	78
5.1	Prinzipien für Sport bei Bandscheibenvorfall	78
5.2	Geeignete Sportarten	81
6	Tipps für Alltag und Beruf	83
7	Anhang	86
7.1	Literatur	86
7.2	Abbildungsverzeichnis	87
7.3	Tabellenverzeichnis	88