

Inhalt

Einleitung ... 9

| | |
|--|---|
| Waving – der neue Lebensstil gegen Rücken- und Gelenkschmerzen | 9 |
|--|---|

Der Schmerz ... 14

| | |
|--|----|
| Was ist Schmerz? | 14 |
| Schmerzentstehung und Schmerzleitung | 14 |
| Was kann man gegen Schmerzen machen? | 15 |

Wie ist ein Gelenk aufgebaut, welche Funktion hat es? ... 19

| | |
|--|----|
| Kurze und verständliche Anatomie (Lehre vom Aufbau) und Physiologie (Lehre von der Funktion) der Gelenke | 19 |
|--|----|

Die häufigsten Gelenkerkrankungen und ihre Behandlungen ... 23

| | |
|--|----|
| Arthrose – Gelenkverschleiß, Gelenkabnutzung | 23 |
| Arthritis – Gelenkentzündung | 27 |
| Gicht (Arthritis urica) | 28 |
| Rheuma | 30 |
| Chronische Polyarthritis (rheumatoide Arthritis) | 30 |
| Psoriasis-Arthritis | 31 |
| Bakterielle Arthritis | 32 |
| Borreliose | 32 |

Häufige andere Erkrankungen/Probleme von Gelenken & Weichteilen ... 34

| | |
|--|----|
| Impingement | 34 |
| Golf- und Tennisellbogen | 34 |
| Sehnen- und Sehnenscheidenentzündungen | 35 |
| CTS | 35 |
| Fersensporn | 36 |
| Hallux valgus | 36 |
| Hammerzehen | 36 |

| | |
|--|-----------|
| Muskeln und Sehnen ... | 37 |
| Aufbau, Funktion und Erkrankungen der Wirbelsäule ... | 38 |
| Kurze und verständliche Anatomie (Lehre vom Aufbau) und Physiologie (Lehre von der Funktion) der Wirbelsäule | 38 |
| Wirbel | 40 |
| Bandscheiben – Disci intervertebrales | 41 |
| Bänder | 42 |
| Muskeln | 42 |
| Rückenmark, Nerven und ihre Hüllen | 43 |
| Gefäße | 44 |
| Übersicht zu den häufigsten Wirbelsäulenerkrankungen | 45 |
| Spondylose | 45 |
| Spondylarthrose | 46 |
| Spondylarthritis | 46 |
| Discusprotrusion | 47 |
| Spondylolisthese | 49 |
| Spondylitis | 50 |
| Spondylodiszitis | 50 |
| Morbus Bechterew | 51 |
| Skoliose | 51 |
| Spina bifida | 52 |
| Spinalkanalstenose | 53 |
| Osteoporotische Wirbelfrakturen | 54 |
| Der sogenannte „banale Kreuzschmerz“ | 55 |
| Atemtechnik ... | 58 |
| Richtige Atemtechnik | 58 |
| Visualisierung ... | 60 |
| Erste Übung | 61 |
| Zweite Übung | 62 |
| Dritte Übung | 62 |
| Vierte Übung | 62 |
| Waving – die Übungen ... | 64 |

Waving im Sitzen ... 66

| | |
|--|-----|
| Wirbelsäule | 67 |
| Die Halswirbelsäule (HWS) | 67 |
| Drehen (67), Neigen (69), Schieben (70), Heben und senken (72), Grüßen (73) | |
| Die Brustwirbelsäule (BWS) | 75 |
| Eine Schulter hinauf (75), Schultern drehen (77), Groß und klein machen (78), Brust heraus (80), Solarplexus heraus (81) | |
| Die Lendenwirbelsäule (LWS) | 83 |
| Niere vor (83), Becken drücken (84), Bein schieben (86), Bein heben (87), Strecken und Schrumpfen (88), Seitneigung (90) | |
| Gelenke | 91 |
| Hüfte | 91 |
| Skifahrer (91), Leg Spreading (92), Überschlagen (94) | |
| Knie | 95 |
| Kokontraktion (96), Knie strecken (98), Auf der Spitze (99), Auf der Ferse (100), Fersendrücken (101) | |
| Sprunggelenk und Fuß | 103 |
| Spitzfuß (103), Kanting (104), Hallux valgus (106), Hallux rigidus (107), Hammerzehe (109), Zehen hinauf und hinunter – Zehenfliegen (110), Spreizfuß (111), Schneiderballen (112) | |
| Schulter | 114 |
| Am Sessel ziehen (114), Hinter dem Körper dehnen (115) | |
| Ellbogen | 117 |
| Tennisellbogen (117), Golferellbogen (118), Bizeps (119) | |
| Hand | 121 |
| Handgelenk (121), Finger (122) | |

Waving im Stehen ... 124

| | |
|---|-----|
| Halswirbelsäule (HWS) | 124 |
| Brustwirbelsäule (BWS) | 124 |
| Lendenwirbelsäule (LWS) | 124 |
| Für die ganze Wirbelsäule | 125 |
| Welke Blume – Oberkörper seitlich | 125 |
| Oberkörper vor | 127 |
| Die Körperwelle | 128 |

| | |
|---|------------|
| Waving im Liegen ... | 130 |
| Halswirbelsäule (HWS) | 131 |
| Brustwirbelsäule (BWS) | 131 |
| Lendenwirbelsäule (LWS) | 132 |
| Gelenkübungen | 132 |
| Hüfte | 132 |
| Knie | 132 |
| Andere Gelenke | 133 |
| Waving beim Sport – | |
| Waving für Fortgeschrittene ... | 134 |
| Nordic Walking | 134 |
| Waven für Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule | 134 |
| Beide Arme hoch | 138 |
| Eine Schulter hoch, eine Schulter tief | 139 |
| Hüftschwung | 140 |
| Stechschritt, gestrecktes Bein vor | 141 |
| Unterschenkel aus dem Knie im Bogen schleudern | 141 |
| Knie gebeugt heben | 142 |
| Unterschenkel zum Gesäß heben | 143 |
| Spitzfuß und Hackenfuß machen | 143 |
| Laufen | 144 |
| Waving beim Radfahren | 146 |
| Schultern hoch und tief | 147 |
| Rundrücken | 148 |
| Seitlich aus dem Sattel | 148 |
| Stehen und dehnen | 149 |
| Bein nach außen | 150 |
| Groß und klein machen | 150 |
| Waving im Schwimmbad und unter der Dusche | 151 |
| Beispiele für Waving im Wasser | 153 |
| Waving-Übungsfolgen bei bestimmten Schmerz- zuständen – erweiterte Bewegungskette ... | 155 |
| Waving als Erhaltungstraining nach überstandenen Schmerzen – reduzierte Bewegungskette ... | 156 |

Waving als Training für Gesunde ... 157

Tipps zu Waving bei anderen

Schmerzen oder Beschwerden ... 159

| | |
|--|-----|
| Zahnschmerzen | 159 |
| Beim Zahnarzt während der Behandlung | 160 |
| Bei Kopfschmerzen | 160 |
| Bei Bauchschmerzen | 161 |
| Beckenbodentraining | 161 |

Tipps zur Entlastung und zum schonenden

Gebrauch von Wirbelsäule und Gelenken ... 162

| | |
|---|-----|
| Richtiges Schlafen | 162 |
| Richtiges Sitzen | 163 |
| Stehen und Gehen | 164 |
| Richtiges Heben und Tragen | 165 |
| Falsches und richtiges Arbeiten | 166 |
| Für den Rücken günstige Schuhe | 167 |
| Tipps für die Entlastung und den schonenden Gebrauch von Gelenken | 167 |
| Knie | 167 |
| Hüfte | 168 |
| Füße | 168 |
| Einlagen (170), Bei Zuckerkrankheit (170), Podologische Einlagen (171) | |
| Schulter | 171 |
| Überkopfarbeit (171), Drehbewegungen hinter den Körper (172), Überkopfsportarten (172) | |
| Ellbogen, Unterarm und Hand | 173 |

Epilog ... 175

| | |
|---|-----|
| Kleiner Ausblick in die Buchzukunft | 176 |
|---|-----|