

- 6 Vorwort
- 9 Rückenschmerzen – ein falsch therapiertes Volksleiden?
- 10 Fakten über Beschwerden des Bewegungsapparats
- 12 Medizinische Behandlung bringt kaum Abhilfe
- 13 Bedeutung von Befunden
- 16 Die klinische Untersuchung ist wichtig
- 17 Physiotherapie und physische Aktivität/Training
- 18 Bewegungsdysfunktion versus Bewegungskontrolldysfunktion
- 22 Special: Mythen über Rückenschmerzen
- 24 Die Schmerzart sagt, worum es sich handelt
- 26 Mechanische Schmerzen sind gut zu behandeln
- 26 Entzündliche Schmerzen entstehen oft durch Überlastung
- 26 Ischämische Schmerzen bei einer sitzenden Person
- 27 Nervenschmerzen sind ein seltsames Leiden
- 28 Das zentrale Nervensystem kann Schmerz lernen

33 Selbsttest und Übungen

- 34 Akute Rückenschmerzen
- 35 Übungen zu Beginn
- 36 Übung in Bauchlage

37 Ausstrahlende Rückenschmerzen

40 Anhaltende Rückenschmerzen mit Steifigkeit

- 41 Steifigkeit beim Bücken/Vorbeugen
- 46 Steifigkeit beim Strecken
- 50 Steifigkeit in Seitneige

54 Rückenschmerzen ohne Steifigkeit

- 56 Beugehaltungen sind schmerhaft (im Sitzen)
- 64 Streckpositionen sind schmerhaft (im Stehen)
- 74 Seitneigungen sind schmerhaft (Rotationsproblem)
- 81 Überaktive Rückenmuskulatur

84 Schmerzen in der Gesäß- und Beckenregion

- 84 Beckengürtelschmerzen (ISG)
- 93 Piriformis-Syndrom
- 94 Iliopsoas

97 Rückenschmerzen – was steckt dahinter?

98 Verschiedene Arten von Rückenschmerzen

- 98 Akute Rückenschmerzen
- 105 Spezifische persistierende Rückenschmerzen
- 108 Unspezifische gutartige Rückenschmerzen
- 112 Rückenschmerzen aufgrund anderer Ursachen
- 114 Gutartige Rückenschmerzen unter falschem Namen

122 Sachverzeichnis