

- 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 schmerzhaft
(im Sitzen)
- 64 Streckpositionen sind schmerzhaft
(im Stehen)
- 74 Seitneigungen sind schmerzhaft
(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 Rücken-
schmerzen
- 112 Rückenschmerzen aufgrund
anderer Ursachen
- 114 Gutartige Rückenschmerzen unter
falschem Namen

122 **Sachverzeichnis**