

9	<u>Anatomie des Rückens</u>
11	<b>Die Muskulatur</b>
11	Aufgabe der Muskeln
13	Aufbau der Muskeln
13	Signale bewegen Muskeln
14	Die Ruckenmuskeln
14	Die Bauchmuskeln
15	<b>Anatomie des Rückens</b>
15	Die Wirbelsäule
19	Die Bewegungssegmente
22	<b>Die Schulter – ein vielseitiges Gelenk</b>
22	Gehirn übernimmt das Kommando
24	<b>Der Fuß – ein sensibles Organ</b>
25	Vorheugen und Heilen
27	<b>Nicht den Kopf hängen lassen</b>
28	Kinder brauchen Bewegung
30	Krankheiten im Kindes- und Jugendalter
31	Mit starkem Becken und Boden
35	Prostata fordert Männer heraus
36	Bewegt durch die Schwangerschaft
40	<b>Vorteile von regelmäßiger Sport und Bewegung</b>
41	Wie kann sportliche Betätigung gefordert werden?
44	Sport für Rücken und Gesundheit
57	<b>Vorbeugung gegen Stürze und Brüche</b>
58	Risiko steigt mit Alter
60	Schwindelgefühl: Karussell im Kopf
64	<b>Auf Schritt und Tritt</b>
64	Orthopädische Schuhzurichtungen
65	Orthopädische Maßschuhe
66	Orthopädische Einlagen
66	Wie entsteht der diabetische Fuß?
69	<u>Rücken/Kreuzschmerzen</u>
71	<b>Schmerz lass nach</b>
71	Ursachen der Schmerzen
72	Rückenschmerzen als Volkskrankheit
77	Verspannungen begegnen
78	Red Flags
80	<b>Haltungsschäden an der Wirbelsäule</b>
80	Die häufigsten Haltungsschäden
83	Behandlung von Haltungsschäden
83	Vermeidung von Haltungsschäden
85	<b>Das Piriformis-Syndrom</b>
86	<b>Prellungen und Zerrungen</b>
86	<b>Arten von Entzündungen</b>
86	Arthrose
88	Arthritis
91	Gicht
91	Lofgren-Syndrom
93	Schleimbeutelentzündung
93	Rheumatisches Fieber
93	Systemischer Lupus erythematoses (SLE, Schmetterlingsflechte)
94	<b>Osteoporose</b>

Eine kurze Erklärung zur Knochenmasse	94
Ab wann verändert sich die Knochendichte?	95
Ursachen der Osteoporose	95
Wer ist gefährdet?	95
Hinweise auf eine Osteoporose	96
So wird Osteoporose behandelt	96
Medikamente gegen Osteoporose	97
<b>Hüftprobleme im Lauf des Lebens</b>	<b>98</b>
<b>Medikamente gegen Schmerzen</b>	<b>100</b>
Arztliche Hilfe holen	100
Zwei Arten von Schmerzmitteln	101
Rezeptfreie Schmerzmittel	104
Rezeptpflichtige Schmerzmittel	107
Muskelentspannende Medikamente	108
Chronische Schmerzen	109
Ortliche Betäubungsmittel	109
Pflanzliche Schmerzmittel	111
<b>Therapien und Behandlungen</b>	<b>113</b>
<b>Aufgaben der Physiotherapie</b>	<b>115</b>
Wie gehen Physiotherapeut:innen vor?	115
<b>Therapieformen der Physiotherapie</b>	<b>117</b>
Blood Flow Restriction Training	117
Echtzeit-Ultraschall (RTUS, RUSI)	117
Faszientherapie	118
Flossing	118
KPE (komplexe physikalische Entstauungstherapie)	118
<b>Manuelle Therapie</b>	<b>118</b>
Medizinische Trainingstherapie	119
Myofasziale Triggerpunkttherapie	119
PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)	119
Spiraldynamik®	120
Taping (Kinesiotape, Physiotape, Muskel-Tape)	120
<b>Apparative und additive Maßnahmen</b>	<b>123</b>
Low-Level-Laser-Therapie (LLLT)	123
Radiale Stoßwellentherapie	123
Maitland-Konzept in der Physiotherapie	123
Manuelle Therapie hilft bei folgenden Beschwerden	125
<b>Telemedizin und Telerehabilitation in der Physiotherapie</b>	<b>125</b>
Apps und Plattformen	126
Durch die Brille	126
<b>Vom Nacken in den Kopf</b>	<b>128</b>
Analyse des Nackens	128
Behandlung des Nackens	128
Lokalisieren von Kieferbeschwerden	129
<b>Beckenbodentherapie bei Inkontinenz</b>	<b>129</b>
Klinische Untersuchung vor Physiotherapie	130
<b>Physiotherapie für den Fuß</b>	<b>130</b>
Schritt für Schritt	131
Therapien als Weg	131
Ziel der Behandlungen	133
<b>Auf dem Rücken von Pferden</b>	<b>133</b>
Regelmäßige Bewegungen	134
Wie erfolgt die Hippotherapie?	134

<b>135</b>	<b>Massagen</b>
135	Klassische Massage (Heilmassage)
136	Subkutane Reflexzonentherapie oder Bindegewebsmassage nach Hafelin
139	Segmentmassage
140	Akupunkt-Massage nach Penzel
141	Fußreflexzonentherapie
142	Drücken und ausmassieren
142	Faszientherapie
143	Manuelle Lymphdrainage – komplexe Entstauungstherapie (KPE)
146	Indikationen der Lymphdrainage
<b>147</b>	<b>Was ist Osteopathie?</b>
147	Definition der Osteopathie
148	Wie arbeiten Osteopath:innen?
<b>151</b>	<b>Unfälle, Verstauchungen Verletzungen und Operationen</b>
<b>153</b>	<b>Operation: Welche orthopädischen Probleme treten auf?</b>
153	Komplikationen während einer Operation (intraoperativ)
155	Komplikationen nach einer Operation (postoperativ)
<b>155</b>	<b>Die häufigsten Sportverletzungen</b>
156	Riss des vorderen und hinteren Kreuzbandes
156	Riss der Kniestenbänder
158	Meniskusschaden
158	Ruptur der Achillessehne
161	Verletzungen des Sprunggelenks
161	Blockaden, Verstauchungen und Zerrungen der Wirbelsäule
<b>162</b>	<b>Weitere Verletzungen und Operationen</b>
165	Bandscheibenvorfall
165	Facettengelenkssyndrom
166	Spinalkanalstenose
166	Kalkschulter
166	Schulterluxation
168	Engpasssyndrom
168	Tennisarm
169	Karpaltunnelsyndrom
169	Ulnarisrinnensyndrom
169	Schnappfinger (auch schnellende Finger genannt)
170	Impingementsyndrom
<b>175</b>	<b>Probleme mit dem Arzt</b>
176	Nachweisbarkeit der Fehler
176	Voraussetzungen für eine Haftung
176	Zuerst das Gespräch suchen
177	Schllichtungsstelle, Gesundheitskasse und Gericht
178	Weg zur Klarung
179	Amputation wegen Fehlbehandlung
181	Freie Beweiswürdigung
182	Ohne Emotionen
182	Erstellung eines Privatgutachtens
183	Entschädigungsfonds in Krankenhäusern
<b>185</b>	<b>Service</b>
187	Berufsbilder
191	Adressen/Links
197	Literatur/Fachliche Beratung
199	Stichwortverzeichnis