

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

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
Hüftprobleme im Lauf des Lebens	98
Medikamente gegen Schmerzen	100
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
Therapien und Behandlungen	113
Aufgaben der Physiotherapie	115
Wie gehen Physiotherapeut:innen vor?	115
Therapieformen der Physiotherapie	117
Blood Flow Restriction Training	117
Echtzeit-Ultraschall (RTUS, RUSI)	117
Faszientherapie	118
Flossing	118
KPE (komplexe physikalische Entstauungstherapie)	118
Manuelle Therapie	118
Medizinische Trainingstherapie	119
Myofasziale Triggerpunkttherapie	119
PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)	119
Spiraldynamik®	120
Taping (Kinesiotape, Physiotape, Muskel-Tape)	120
Apparative und additive Maßnahmen	123
Low-Level-Laser-Therapie (LLLT)	123
Radiale Stoßwellentherapie	123
Maitland-Konzept in der Physiotherapie	123
Manuelle Therapie hilft bei folgenden Beschwerden	125
Telemedizin und Telerehabilitation in der Physiotherapie	125
Apps und Plattformen	126
Durch die Brille	126
Vom Nacken in den Kopf	128
Analyse des Nackens	128
Behandlung des Nackens	128
Lokalisieren von Kieferbeschwerden	129
Beckenbodentherapie bei Inkontinenz	129
Klinische Untersuchung vor Physiotherapie	130
Physiotherapie für den Fuß	130
Schritt für Schritt	131
Therapien als Weg	131
Ziel der Behandlungen	133
Auf dem Rücken von Pferden	133
Regelmäßige Bewegungen	134
Wie erfolgt die Hippotherapie?	134

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