

6 **Liebe Leserin, lieber Leser,**

9 **Diagnostik**

- 10 **Welches Rückenleiden haben Sie?**
- 11 Fehlbelastungen sind die häufigste Ursache
- 12 Wie erkennt man einen Bandscheibenschaden?
- 13 So können Sie Ihre Erfolge dokumentieren
- 13 Die Geschichte Ihrer Erkrankung
- 14 Sichtbefund
- 15 Körperliche Untersuchung
- 17 Spezielle physiotherapeutische Diagnostik
- 20 **Spezielle ärztliche Diagnostik**
- 20 Körperliche und neurologische Untersuchungen
- 21 Elektrophysiologische Untersuchung
- 22 Bildgebende Verfahren
- 23 **Differenzialdiagnosen – andere Wirbelsäulenerkrankungen**
- 29 **Was tun bei Bandscheibenschäden?**
- 30 **Aktiv üben**
- 30 Warum sind passive Verfahren noch so beliebt?
- 31 Was zeichnet eine wirksame Behandlung aus?
- 35 **Wie Sie Ihr Übungsprogramm aufbauen**
- 36 Grundsätzliches Vorgehen
- 38 **Wie verläuft die Genesung?**
- 38 1. Akute Phase
- 40 2. Übergangsphase
- 40 3. Stabilisierungsphase
- 42 4. Alltagsbelastung und Vorbeugung
- 43 Welche Medikamente sind sinnvoll?
- 43 Ist eine Operation nötig?



Die Stabilität der Wirbelsäule wird primär durch eine gute Koordination und weniger durch Kraft gewährleistet.

47 **Lenden- und untere Brustwirbelsäule**

- 48 **Kraft und Beweglichkeit testen**
- 48 Wie kräftig sind Ihre Beinmuskeln?
- 49 Wie beweglich ist das Nervensystem?
- 51 Wie beweglich ist Ihre Wirbelsäule?
- 53 **Test- und Therapiebewegungen der Wirbelsäule**
- 53 Die Wirbelsäule strecken
- 56 Die Wirbelsäule drehen
- 59 Die Wirbelsäule beugen
- 60 **Nervenmobilisierung**
- 60 Anheben des gestreckten Beines
- 62 Kniebeugung in Bauchlage
- 63 **Die Beinmuskeln kräftigen**
- 66 **Wenn eine Operation notwendig war**
- 66 Einfache Stemmübung in Rückenlage

71 **Hals- und obere Brustwirbelsäule**

- 72 **Kraft und Beweglichkeit testen**
- 72 Wie kräftig sind Ihre Armmuskeln?

100

Die Streckung der Wirbelsäule ist eine wichtige Zielbewegung zur Linderung und Vorbeugung von Bandscheibenleiden

FEATURESEITEN

- 64 Übungsplan bei Rückenschmerzen
- 65 Übungsplan bei ausstrahlenden Schmerzen
- 68 Übungsplan nach einer Bandscheiben-Operation der LWS
- 82 Übungsplan bei Nackenschmerzen
- 85 Übungsplan nach einer Bandscheiben-Operation der HWS
- 126 Übungspläne verschiedener Länge für Belastbarkeit und Fitness
- 138 Dokumentationsbögen

- 73 Wie beweglich ist das Nervensystem?
- 74 Wie beweglich ist Ihre Wirbelsäule?
- 75 **Test- und Therapiebewegungen der Wirbelsäule**
- 76 Die Wirbelsäule strecken
- 77 Die Wirbelsäule drehen
- 78 Den Kopf zur Seite neigen
- 78 Die Wirbelsäule beugen
- 80 **Nervenmobilisierung**
- 81 **Die Armmuskeln kräftigen**
- 84 **Wenn eine Operation notwendig war**
- 87 **So steigern Sie Ihre Fitness**
- 88 **Was Sie beim Üben beachten sollten**
- 90 **Wie Sie richtig stehen, sitzen und liegen**
- 90 Aufrecht stehen
- 94 Wie Sie richtig sitzen
- 96 Wie Sie heben und tragen sollten
- 98 Liegen und schlafen
- 99 Gleichen Sie einseitige Belastungen aus
- 102 **Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit**
- 103 Die Wirbelsäule strecken
- 105 Die Wirbelsäule drehen
- 106 Die Wirbelsäule beugen
- 108 Die Wirbelsäule zur Seite neigen
- 109 **Die Beweglichkeit des Nervensystems verbessern**
- 110 Untere Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule und Beine
- 112 Obere Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule und Arme
- 113 **Koordination und Kraft trainieren**
- 120 **Koordination und Gleichgewicht schulen**
- 123 **Die Ausdauer steigern**
- 123 Tipps für Ihr Lauftraining
- 125 **Welche Sportarten sind geeignet?**
- 129 **Anhang**
- 129 Häufig gestellte Fragen
- 130 Häufig benutzte Fachbegriffe und Fremdwörter
- 133 **Register**