

# Die große Rückenschule

Herausgegeben von  
B. Reinhardt, Bad Aibling



PERIMED-spitta  
Medizinische Verlagsgesellschaft mbH  
D-8520 Erlangen

---

# Inhalt

---

<b>Vorwort zur 2. Auflage</b>	<b>13</b>
-------------------------------	-----------

---

<b>Geleitworte</b>	<b>15</b>
--------------------	-----------

---

<b>Einführung</b>	<b>19</b>
-------------------	-----------

---

<b>Gebote</b>	<b>22</b>
---------------	-----------

---

Die wichtigsten Gebote zur Erhaltung der Wirbelsäulengesundheit .....	22
--	----

---

## **Bausteine der Wirbelsäule** **27**

---

Bandscheibe .....	27
– Anatomie, Funktion, Ernährung, Belastung .....	27
– Belastungsfähigkeit der Bandscheibe .....	31
– Bandscheibenschaden .....	33
– Durch Bandscheibenvorfall verursachte Krankheitsbilder ..	36
Wirbelgelenke (Wirbelbogengelenke) .....	41
– Anatomie, Funktion, Belastung, Schaden .....	41
Bewegungssegment (nach Junghanns) .....	45
– Anatomie, Funktion .....	45
– Biomechanik .....	47
– Durch Funktionsstörungen und/oder Verschleiß des Bewegungssegmentes verursachte typische Krankheitsbilder .....	55
Muskulatur des Rumpfes .....	58
– Motorik .....	58
– Nerv und Muskel .....	59
– Muskelarbeit .....	59
– Training, Inaktivität .....	61
– Muskelpflege .....	61
– Muskelverspannung als Krankheit .....	63
– Muskulatur und Psyche .....	64
Nervensystem: Steuerung .....	65

---

## **Das Körperlot** **66**

---

Balance des Kopfes . . . . .	67
Beckenbalance/Beckenstabilisation, Schulterstabilisation . . . . .	68

## **Sitzen** **72**

---

Sitzmöbel früher und heute . . . . .	72
Sitzprobleme . . . . .	75
Richtiges Sitzen . . . . .	77
Bildschirmarbeitsplatz . . . . .	85
Der Arbeitsplatz im Jahr 2000 . . . . .	87
- Ernährung des Knorpels . . . . .	87
- Bewegungsmangel verursacht Bandscheibenschäden . . . . .	89
- Das Büro von morgen . . . . .	90
- Entspannungsübungen . . . . .	90

---

## **Wirbelsäule im Alltag** **92**

---

Richtiges Liegen, das richtige Bett.....	92
Richtiges Aufstehen .....	94
Erleichterungen im Haushalt –	
Verhaltensweisen und Tätigkeiten .....	97
– Betriebsbegehung im Haushalt .....	98
– Steh-Sitz-Hilfe .....	99
– Staubsaugen .....	100
– Bücken .....	101
– Bügeln .....	102
– Heben und Tragen von Kindern .....	103
– Regeneration des Rückens, Rückenentspannung .....	105
– Tragen der Einkaufstasche .....	105
– Kopfpolster (Tragen von Lasten auf dem Kopf) .....	106

---

## **Rücken und Arbeit** **108**

---

Arbeitsmonotonie – Überlastung –	
Unterforderung .....	108
Arbeitsplatzbegehung und -sanierung .....	109
Richtiges Heben und Tragen .....	109
– Anheben eines Gegenstandes .....	109
– Heben eines Gegenstandes auf den Schrank .....	110
Mensch und Maschine .....	113

---

Fahrsitze .....	114
- Wie soll ein Autositz gestaltet sein? .....	114
- Bewegungspause .....	118
Behindertengerechtes Sitzen im Auto. ....	119
- Wirbelsäule .....	120
- Hüftgelenk .....	121
- Beine .....	122
- Modulautositz .....	122

---

## **Rücken und Freizeit** **126**

Gartenarbeit .....	126
Schubkarrenfahren .....	128
Schaufeln. ....	129
Die Reise. ....	129
- Koffer tragen .....	129
- Kofferraum entleeren. ....	131

---

**Rücken und Sport** **133**

---

Radfahren .....	133
Rudern .....	135
Rennen .....	136
Schwimmen .....	138
Surfen .....	139
Gymnastik .....	142
Bodybuilding .....	143

**Gesunder Schülerrücken** **145**

---

Ursachen von Haltungsschwächen .....	145
Balanceübungen .....	146
Propriozeptives Rückentraining .....	148
Dehnungsübungen .....	149

---

## **Rücken und Osteoporose** **156**

---

Osteoporose – eine Volkskrankheit? ..... 156

## **Methoden** **160**

---

## **Übungsteil** **162**

---

Körperstabilisationsübungen und  
Spannungsvermittlung durch  
Ganzkörperübungen (L. Meissner) ..... 162  
Training mit dem Trimilin ..... 201  
Das Therafit-Konzept: Training mit Spaß,  
Training mit Köpfchen ..... 208



---

**Konzept einer Rückenschule** ~~X~~ 217

---

**Persönliche Empfehlung** 218

---

**Literatur** 221

---