

Das Rückenbuch

Aktiv gegen Schmerzen

STIFTUNG WARENTEST

Verbraucher-Zentrale NRW

Verein für Konsumenteninformation

Sabine Keller

Inhalt

9	Der Rücken: Für Bewegung gebaut	69	Der Schmerz
10	Anatomie des Rückens	70	Was ist Schmerz?
11	Die Wirbelsäule	71	Die Schmerzreaktion
16	Die Gelenke	73	Die Schmerzwahrnehmung
19	Die Muskulatur	74	Die Schmerzarten
24	Das Rückenmark und die Nerven	76	Schmerzgedächtnis und
26	Der Rücken im Wachstum und		Chronifizierung
	im Alter	76	Vom Schutz zum Schaden:
27	Entwicklung in Bewegung		Der chronische Schmerz
30	Mit den Jahren:	78	Wenn die Seele schmerzt
	Der ganz normale Verschleiß	79	Körper, Geist und Umwelt
		80	Schmerzverhalten
33	Rückenbeschwerden	83	Untersuchung und Diagnose
	und -erkrankungen	84	Untersuchungsgespräch
35	Beschwerdebilder	85	Körperliche Untersuchung
35	Muskelverspannungen	86	Beweglichkeits- und
37	Hexenschuss		Funktionsprüfungen
39	Ischias	87	Neurologische Tests
41	Schulter-Arm-Syndrom	88	Bildgebende Verfahren
42	Verschleißerkrankungen	89	Röntgen
42	Bandscheibenvorfall	91	Computertomographie
44	Arthrose	92	Kernspintomographie
47	Wirbelkanalstenose	93	Szintigraphie
48	Wirbelgleiten	95	Laboruntersuchungen
49	Wirbel- und Gelenkblockierungen	95	Diagnosegespräch
50	Haltungsmuster und	97	Behandlungsmethoden
	Wirbelsäulenverkrümmungen	98	Selbsthilfe bei Schmerzen
50	Hohlkreuz	99	Stufenlagerung
51	Rundrücken	100	Wärme
52	Scheuermann-Krankheit	102	Entspannung und Bewegung
53	Skoliose	103	Medikamente
54	Entzündliche Erkrankungen	104	Schmerzmittel
55	Chronische Gelenkentzündung	105	Rezeptfreie Schmerzmittel
56	Bechterew-Krankheit	109	Verschreibungspflichtige
58	Infektionen		Schmerzmittel
59	Osteoporose	112	Muskelentspannende Mittel
63	Rückenverletzungen	113	Mittel gegen Depressionen
63	Prellung und Zerrung	114	Örtliche Betäubungsmittel
64	Schleudertrauma		
66	Schwangerschaft und Geburt		
67	Rückenschmerzen als Symptom		

Inhalt

115	Psychologische Schmerztherapie	183	Rückenfreundlicher Alltag
116	Entspannungsverfahren	184	Bewegter Alltag
119	Schmerzbewältigung	186	Beweglich sitzen
121	Verhaltenstherapie	187	Stühle und Sessel
123	Physiotherapie	188	Im Auto sitzen
124	Krankengymnastik	189	Aktiv stehen
126	Massage	190	Beugen, heben und tragen
127	Chirotherapie (Manuelle Therapie)	192	Gut liegen
130	Physikalische Therapie	192	Bett und Matratze
133	Methoden der Anderen Medizin	195	Gesunde Ernährung
134	Akupunktur	196	Gesund zu essen ist kein Verzicht
136	Osteopathie	197	Das Wohlfühlgewicht
138	Neuraltherapie	198	Rückenfreundliches Arbeiten
139	Bandscheibenoperationen	199	Büroarbeit
140	Wann muss, wann soll operiert werden?	201	Körperliche Arbeit
141	Operationsmethoden	202	Psychosoziale Belastungen
144	Rehabilitation und Kur	203	Gesundheitsförderung im Betrieb
145	Formen der Vorsorge und Rehabilitation	204	Wenn der Rücken streikt
148	Zuständigkeiten und Antragstellung		
148	Auswahl der Rehaklinik	209	Anhang
151	Bewegung und Sport	210	Schmerztagebuch (Musterseite)
153	Verspannungen lockern	211	Tipps zum Weiterlesen
160	Sanftes Bewegungstraining	212	Ausgewertete Literatur
160	Feldenkrais-Methode	214	Adressen
162	Yoga	216	Adressen Verbraucherzentralen
163	Tai-Chi und Qigong	218	Stichwortverzeichnis
165	Pilates-Training	222	Impressum
167	„Gesundheitszentrum“ Fitness-Studio		
167	Kriterien zur Auswahl eines Fitness-Studios		
169	Krafttraining		
172	Sport für den Rücken		
173	Gehen und Laufen		
176	Radfahren		
177	Inlineskating		
177	Schwimmen		
178	Aerobic und Fitness-Gymnastik		
179	Tanzen		
179	Rudern und Paddeln		
180	Reiten		
180	Wintersport		
181	Mannschaftsballspiele		
182	Tennis, Golf & Co.		