

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Mein Rückenbuch

unter Mitarbeit von
Dr. Petra Thorbrietz



Inhalt

Volksleiden Rückenschmerz			
Vorwort	6		
Den Rücken verstehen lernen	16		
Rückenschmerzen – der Preis des Fortschritts	18		
Eine Meisterleistung des Gehirns: der aufrechte Gang	18		
Die Evolution der Bewegung	23		
Das Ziel der Bewegung	24		
Die Statik der Gefühle	30		
Die Anatomie des Rückens	33		
Die Wirbelsäule	33		
Die Gelenkfortsätze	33		
Die Bandscheiben	36		
Der Rückenmarkskanal	39		
Bänder, Sehnen und Muskeln	42		
Die wichtigsten Krankheitsbilder	43		
Was sagen Schmerzen aus?	44		
Spurensuche: Ursache und Wirkung	48		
		Bandscheibenschäden	49
		Gelenkschäden	53
		Entwicklungsstörungen	56
		Dauerhafte Fehlhaltungen	57
		Immunprozesse	58
		Abnutzungserscheinungen	59
		Akute Verletzungen	62
		Tumoren	63
		Den Rücken richtig behandeln	66
		Rückenschmerzen – nur lästig oder ernst zu nehmen?	68
		Zum Generalisten oder Spezialisten?	70
		Die ärztliche Untersuchung	72
		Wo tut es weh?	74
		Wozu durchleuchten?	76
		Alternative Diagnostik	83
		Sanfte, konservative Behandlung	88
		Wärme oder Kälte	88
		Nicht zu spät: Medikamente	89
		Wer rastet, der rostet: Mobilisierung	91
		Einrenken, hinrücken, freilegen	92

Injektionen und Impulse:	
Irritationen	100
Bewusstsein als Methode	104
Psychosomatische Verfahren	105

Operationen auf dem Prüfstand	111
Oft überflüssig: die offene Bandscheibenoperation	112
Minimalinvasive Eingriffe	115
Methode mit Zukunft: die Mikrotherapie	118

Grönemeyer-Test und Übungen	126
------------------------------------	-----

Der Grönemeyer-Test	128
Welcher Risikotyp sind Sie?	129
Welcher Haltungstyp sind Sie?	132
Wie beweglich sind Sie?	135
Wie trainiert ist Ihre Muskulatur?	145
Wie gut ist Ihre Koordination?	151

Das Grönemeyer-Bewegungsprogramm	155
Das medizinische Zirkeltraining	155
Wie man trainieren soll	156
Der Trainingszirkel 1	158
Der Trainingszirkel 2	164

Sport und Spiel	169
Eigenverantwortung für die Gesundheit mit Rückenschulen	170
Welche Sportarten sind geeignet?	171

Ausgewogene Ernährung für einen gesunden Rücken	176
Die Rolle des Bindegewebes	176
Die wichtigsten Bestandteile der Nahrung	179
Nahrungsergänzungsmittel	180

Ein gesunder Rücken von klein auf	184
Aus der Balance geraten	186
Der Preis der Trägheit	188

Gemeinsam Rückgrat zeigen	192
High Care für den Rücken	194
Kompetenz statt Kosten	198

Glossar	204
Register	208
Adressen	214
Bildnachweis	216