

Inhaltsverzeichnis

1	Ein starker Rücken schützt vor Schmerzen	2
2	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule	6
2.1	Das Bewegungssegment – Element der Beweglichkeit	7
2.2	Gewölbt statt kerzengerade	10
2.3	Bänder und Muskeln zur Stabilisierung	10
2.4	Nerven sorgen für Gefühl und Kraft	12
3	Frühzeitig Fehlbelastungen begegnen	16
3.1	Wölbungen und Position der Wirbelsäule	17
3.2	Ermüdung im Laufe des Tages/Haltungsschwäche	18
3.3	Verschleiß der Bandscheiben	19
3.4	Folgen der übermäßigen Hohlwölbung	22
3.5	Reduktion der Lordose als Therapieprinzip	25
3.6	Skoliose – die dreidimensionale Verdrehung der Wirbelsäule	26
4	Typische Krankheitsbilder der Wirbelsäule	28
4.1	Erst andere Beschwerdeursachen ausschließen	28
4.2	Strukturstörungen der Wirbelsäule durch angeborene Erkrankungen	29
4.3	Erworbene Wirbelsäulenerkrankungen des Kindes- und Jugendalters	31
4.4	Halswirbelsäulen(Zervikal)-Syndrome	36
4.5	Lendenwirbelsäulen(Lumbal)-Syndrome	38
4.6	Der schleichende Verschleiß	39
4.7	Entzündungen der Wirbelsäule	45
4.8	Erkrankungen der Brustwirbelsäule	48
4.9	Osteoporose – der vermeidbare Knochenschwund	49
4.10	Wenn Schmerzen chronisch werden	53
5	Therapie – schrittweise zum Erfolg	58
5.1	Eigene Möglichkeiten und Grenzen	58
5.2	Physikalische Therapie	58
5.3	Medikation	60
5.4	Schmerzbewältigung	63

6	Injektionstherapie – mit gezielten Spritzen den Schmerzzyklus durchbrechen	66
7	Orthesen – zum Stützen und Formen	76
7.1	Kyphose	76
7.2	Lordose	78
7.3	Skoliose	80
8	Operationsverfahren – Kleinerer Schnitt, schonende OP-Technik: schnellere Rehabilitation	84
8.1	Probenentnahme	84
8.2	Thermo-/Kryokoagulation	84
8.3	Thermodenervierung	85
8.4	Kyphoplastie	84
8.5	Mikroskopische Operation	87
8.6	Offene Dekompression	89
8.7	Versteifungsoperation	91
8.8	Skolioseoperation	92
8.9	Growing Rods	93
9	Verhaltensmaßnahmen – sinnvoll schonen, wirkungsvoll vorbeugen	97
9.1	Rückenschulregeln	98
9.2	Regeln der Halswirbelsäulenschule	108
9.3	Bequem und richtig sitzen für Kinder	116
10	Tägliche Übungen zum gezielten Muskeltraining	123
10.1	Übungsprogramm	125
10.2	Koordination – Training von Bewegungsabläufen	146
10.3	Übungen für Schulkinder	151
10.4	Sport	162
11	Glossar	167