

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

# Mein Rückenbuch

unter Mitarbeit von  
Dr. Petra Thorbrietz



## Inhalt

<b>Volksleiden Rückenschmerz</b>			
Vorwort	6		
<b>Den Rücken verstehen lernen</b>	16		
<b>Rückenschmerzen – der Preis des Fortschritts</b>	18		
Eine Meisterleistung des Gehirns: der aufrechte Gang	18		
<b>Die Evolution der Bewegung</b>	23		
Das Ziel der Bewegung	24		
<b>Die Statik der Gefühle</b>	30		
<b>Die Anatomie des Rückens</b>	33		
Die Wirbelsäule	33		
Die Gelenkfortsätze	33		
Die Bandscheiben	36		
Der Rückenmarkskanal	39		
Bänder, Sehnen und Muskeln	42		
<b>Die wichtigsten Krankheitsbilder</b>	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
		<b>Den Rücken richtig behandeln</b>	66
		<b>Rückenschmerzen – nur lästig oder ernst zu nehmen?</b>	68
		<b>Zum Generalisten oder Spezialisten?</b>	70
		<b>Die ärztliche Untersuchung</b>	72
		Wo tut es weh?	74
		Wozu durchleuchten?	76
		Alternative Diagnostik	83
		<b>Sanfte, konservative Behandlung</b>	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

<b>Der Grönemeyer-Test</b>	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

<b>Aus der Balance geraten</b>	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