

Dr. med. Klaus-Dieter Thomann

Das Rückenbuch

Ursachen und Behandlung von
Rückenschmerzen

Was Sie selbst tun können

Mit Rückenschule und Wirbelsäulen-
gymnastik

»Herr Doktor, ich bin ganz krumm«	9
Rückenschmerzen haben viele Ursachen	9
Ein Patentrezept für den gesunden Rücken?	14
Was Sie in diesem Buch erwartet	16
Die Wirbelsäule näher besehen	19
Einige Informationen zur Anatomie	19
<i>Die Wirbelkörper</i>	21
<i>Der Wirbelkanal: Wirbelbögen, Querfortsätze, Dornfortsätze</i>	23
<i>Die kleinen Wirbelgelenke</i>	23
<i>Bandscheiben und kleine Wirbelgelenke—die »Bewegungseinheit«</i>	24
<i>Bänder und Muskulatur</i>	25
<i>Rückenmark und Wirbelsäulennerven—Der segmentale Aufbau der Wirbelsäule</i>	26
<i>Das Kreuzbein: Fundament der Wirbelsäule</i>	30
<i>Die Hüftgelenke und die Haltung der Wirbelsäule</i>	32
Der Blick nach innen: Vom Röntgen zur Kernspintomographie	33
Gibt es eine Philosophie des Rückens?	41
Was ist eine gute Haltung, und wovon hängt sie ab?	44
<i>Materielle Not und Kinderarbeit als Ursache von Haltungsschäden</i>	46
<i>Seelische und körperliche Einflüsse auf die Haltung</i>	46
<i>Aufrecht oder gebeugt—die doppelte Bedeutung zweier Begriffe</i>	48
»Herr Doktor, ich bin so steif...«	51
Die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule	51
<i>Wie beweglich muß unsere Wirbelsäule sein ?</i>	51

Die Wirbelsäule im Laufe unseres Lebens	53
<i>Die Wirbelsäule im Säuglings- und Kleinkindalter</i>	54
<i>Die Wirbelsäule im Jugendalter</i>	54
<i>Die Wirbelsäule im Erwachsenenalter</i>	58
<i>Die Wirbelsäule im Alter</i>	60
<i>Alt werden jung bleiben?</i>	61
Wirbelsäule und Psyche	62
Gibt es ein Leben ganz ohne Schmerz?	67
Rückenschmerzen: Ursachen und Behandlung	71
Die Halswirbelsäule	71
<i>Verspannungen und Kopfschmerzen: das Zervikalsyndrom</i>	73
<i>Der akute Schiefhals (Tortikollis)</i>	79
<i>Schulter-Arm-Schmerzen (Zervikobrachialgie)</i>	82
<i>Schwindel, Hörstörungen, Ohrensausen</i>	90
<i>Die Schleuderverletzung der Halswirbelsäule</i>	92
Brustwirbelsäule und Brustkorb	93
<i>»Ich habe immer wieder Schmerzen zwischen den Schulterblättern und im Brustkorb«: das Thorakalsyndrom</i>	94
<i>»Die Schmerzen ziehen gürtelförmig nach vorne in die Brust«: die Zwischenrippenneuralgie (Intercostalneuralgie)</i>	98
<i>»Ich werde von Jahr zu Jahr immer krummer«: die Brustwirbelsäule im Alter (die Osteoporose)</i>	100
Die Lendenwirbelsäule	104
<i>»Mir ist es wieder ins Kreuz gefahren«: der akute Hexenschuß (Lumbalgie)</i>	104
<i>»Bis ich morgens in die Gänge komme«: der morgendliche Rückenschmerz</i>	108
<i>»Ich breche durch«: Beschwerden bei Abnutzung von Bandscheibe und Wirbelgelenken (Lockerungssymptomatik, Facettensyndrom)</i>	110
<i>Bandscheibenvorfall und Bandscheibenvorwölbung</i>	113
<i>Ein unbekanntes Gelenk macht Probleme: der Reizzustand des Kreuz-Darmbein-Gelenkes</i>	118

»Ich habe immer Rückenschmerzen, und kein Arzt findet die Ursache«: der »Weichteilrheumatismus« (generalisierte Tendomyopathie)	121
Rheumatische Erkrankungen der Wirbelsäule	128
<i>Die Bechterewsehe Erkrankung</i>	129
<i>Das entzündliche Gelenkrheuma (die rheumatoide Arthritis)</i>	132
Rückenschmerzen und soziales Umfeld	134
Wirbelsäule und Arbeit	134
<i>Die Wahl des Stuhls, Stehhilfen</i>	137
<i>Die berufliche Rehabilitation (Wiedereingliederung)</i>	139
Erholung für die Wirbelsäule	142
<i>Wirbelsäule und Urlaub</i>	142
<i>Wann ist eine Kur (stationäre Heilbehandlung) sinnvoll ?</i>	144
Wirbelsäule und Sport	147
<i>Ballsportarten (Fußball, Handball, Volleyball)</i>	148
<i>Dauerlauf (Joggen)</i>	149
<i>Schwimmen</i>	151
<i>Tennis</i>	152
<i>Reiten</i>	153
<i>Spaziergänge und Wanderungen</i>	154
<i>Krafttraining</i>	155
<i>Leistungssport um jeden Preis ?</i>	156
Erkrankungen der Wirbelsäule als Behinderung	158
Was können Sie von Ihrem Arzt und der Medizin erwarten?	160
Die Wirbelsäule im täglichen Leben - eine »kleine Rückenschule«	162
Vorschläge für eine tägliche Gymnastik	174
Adressen von Behindertenverbänden	187
Sachverzeichnis	188