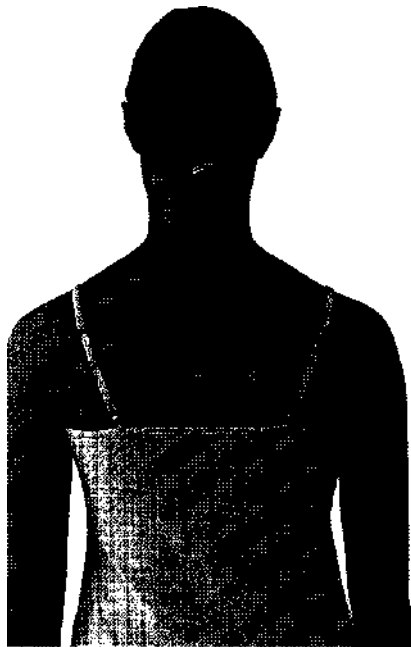


# Gesunder Rücken



# nhalt

LONDON, NEW YORK, MELBOURNE,  
MÜNCHEN UND DELHI

*Für meine Frau Petra, die mich daran erinnert,  
dass nicht nur kranke Rücken Fürsorge und  
Liebe brauchen.*

**Projektbetreuung** Pip Morgan

**Gestaltung** jo Grey

**Lektorat** Penny Warren

**Cheflektorat** Stephanie Farrow

**Chefbildlektorat** Mabel Chan, Sarah Rock

**Herstellung** Louise Daly

**DTP-Design** Sonia Charbonnier

**Fotos** Ruth Jenkinson

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:  
Better Back

© Dorling Kindersley Limited, London, 2003  
Ein Unternehmen der Penguin-Gruppe  
Text ©John Tanner, 2003

© der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling Kindersley Verlag  
GmbH, Starnberg, 2004  
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

**Übersetzung und Redaktion:** Rhein Concept, Wesseling  
Satz: Julia Mayer-Schlagintweit

ISBN 3-8310-0540-0

Colour reproduction by GRB Editrice, Italy  
Printed and bound in Portugal by Printer Portuguesa

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

Hinweis:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von  
den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch  
kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für  
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## 6 Einführung

KAPITEL 1

## 8 Der gesunde Rücken

Die Wirbelsäule

Der Wirbelkanal

Die Bänder

Die Muskeln

Wirbelsäulenfunktionen

KAPITEL 2

## 20 Rückenprobleme

Risikogruppen

Risikoberufe

Psychische Faktoren

Selbstdiagnose

KAPITEL 3

## 34 Akute und chronische Rückenschmerzen

Bandscheibenprobleme

Gelenkschäden

Bänderverletzungen

Muskelverletzungen

Wirbelsäulenverletzungen

Spondylolyse und

Spondylolisthesis

Strukturschäden

Haltungsbedingte Schmerzen

Die alternde Wirbelsäule

Spinalstenose

Entzündungen und Krankheiten

KAPITEL 4  
**62 Behandlungsmöglichkeiten**

Wer kann mir helfen?

Keine Panik

Herr der Lage bleiben

Schmerzbekämpfung

Alltagsbewältigung

Arztbesuch

Spezialisten

KAPITEL 5  
**82 Manipulation**

Drei Strategien gegen

Rückenschmerzen

Beim Physiotherapeuten

Osteopathie und Chiropraktik

Bei welchen Beschwerden

hilft die Manipulation?

KAPITEL 6  
**98 Medikamente und Operationen**

Medikamente

Injektionen

Operationen

KAPITEL 7  
**114 Rückentraining**

Therapeutische Übungen für  
das Kreuz

Übungen zur Mobilisierung

Übungen für die

Bauchmuskeln

Übungen zur Rückenkräftigung

Übungen für Gesäß und Beine

Übungen für den Nacken

KAPITEL 8  
**138 Die richtige Körperhaltung im Alltag**

Stehen

Die Alexander-Technik

Sitzen

Auto fahren

Liegen

Bewegungen in Beruf und

Haushalt

Haus- und Gartenarbeit

Kinderpflege

Sport

KAPITEL 9  
**154 Schmerzbewältigung**

Schmerzempfinden

Den Schmerz bewältigen

Akupunktur

Meditation

Hypnotherapie

Entspannung

Stimmungshelfer

Schmerzverhalten ändern

Neurostimulation

**170 Nützliche Adressen**

**172 Register**

**176 Dank und Bildnachweis**