

Pete Egoscue, Roger Gittines

Schmerzfrei leben mit der Egoscue-Methode

**Das revolutionäre System
gegen chronische Schmerzen**

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorbemerkung.....; | 7 |
| Danksagung..... | 8 |
| Vorwort Dr. med. Alois Englhard..... | 9 |
| Einleitung..... | 10 |
| | |
| 1 Chronischer Schmerz: Von der modernen Gefahr, eine uralte Warnung zu überhören..... | 16 |
| | |
| 2 Unser Körper: Erstklassiges Design - drittklassige Behandlung..... | 32 |
| | |
| 3 Die Egoscue-Methode: Chronischen Schmerz besiegen - aus eigener Kraft..... | 46 |
| | |
| 4 Die Füße: Basispflege..... | 58 |
| Egoscue-Übungsset Nr. 1: Fehlbelastung der Füße..... | 67 |
| | |
| 5 Die Sprunggelenke: Hochleistung mit Sicherungsschutz..... | 74 |
| Egoscue-Übungsset Nr. 2: Schmerzen in der Achillessehne..... | 83 |
| Egoscue-Übungsset Nr. 3: Koordination von Wade und Schienbein..... | 87 |
| | |
| 6 Das Knie: Verkannte Kraft..... | 92 |
| Egoscue-Übungsset Nr. 4: Einwärts gedrehte Knie..... | 103 |
| Egoscue-Übungsset Nr. 5: Auswärts gedrehte Knie..... | 107 |
| | |
| 7 Die Hüften: Ein standhaftes Team..... | 112 |
| Egoscue-Übungsset Nr. 6: Hüftschmerzen..... | 125 |
| | |
| 8 Der Rücken: Eine kurvige Angelegenheit..... | 130 |
| Egoscue-Übungsset Nr. 7: Bandscheibenvorfälle und Schmerzen im unteren Rücken..... | 134 |
| Egoscue-Übungsset Nr. 8: Funktionsstörungen der Brustwirbelsäule..... | 147 |
| | |
| 9 Die Schultern: Verbannt in einen Käfig..... | 156 |
| Egoscue-Übungsset Nr. 9: Beschwerden bei gewölbter Lendenwirbelsäule und gerundeten Schultern..... | 163 |

| | | |
|----|--|------------|
| | Egoscue-Übungsset Nr. 10: Beschwerden bei abgeflachter Lendenwirbelsäule und gerundeten Schultern..... | 167 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 11: Beschwerden bei Beckenschiefstand..... | 172 |
| 10 | Ellbogen, Handgelenke und Hände: | |
| | Die Elite unter den Gelenken..... | 178 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 12: Schmerzen im Ellbogen..... | 187 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 13: Schmerzen in Handgelenk und Hand..... | 198 |
| 11 | Kopf und Nacken: Voll auf der Höhe..... | 204 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 14: Nackensteifigkeit und Nackenschmerzen..... | 211 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 15: Kopfschmerzen..... | 218 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 16: Haltungsbedingte Schwindelanfälle..... | 223 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 17: Funktionsstörungen der Kiefergelenke..... | 227 |
| 12 | Bewegung ohne Reue: Wege zum Sport ohne Schmerz..... | 234 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 18: Golf..... | 239 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 19: Handball, Tennis und andere mit Schlägern betriebene Sportarten..... | 244 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 20: Rudern und Kanusport..... | 249 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 21: Eislaufen..... | 253 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 22: Alpinski, Skilanglauf und Snowboarden..... | 258 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 23: Laufen und Joggen..... | 262 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 24: Rad fahren..... | 267 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 25: Schwimmen..... | 271 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 26: Turnen..... | 275 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 27: Krafttraining..... | 280 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 28: Fußball..... | 284 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 29: Volleyball..... | 288 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 30: Baseball..... | 294 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 31: American Football..... | 299 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 32: Basketball..... | 304 |
| 13 | Leben heißt: Sich bewegen..... | 310 |
| | Egoscue-Übungsset Nr. 33: Allgemeines Konditionsprogramm..... | 322 |
| | Anmerkungen..... | 330 |
| | Über den Autor..... | 333 |
| | Register..... | 334 |