

Lieselotte Keller

Fachberatung: Prof. Dr. med. Dr. phil. Winfried Banzer

# Wieder leistungsfähig nach dem Bandscheibenvorfall

**FALKEN**

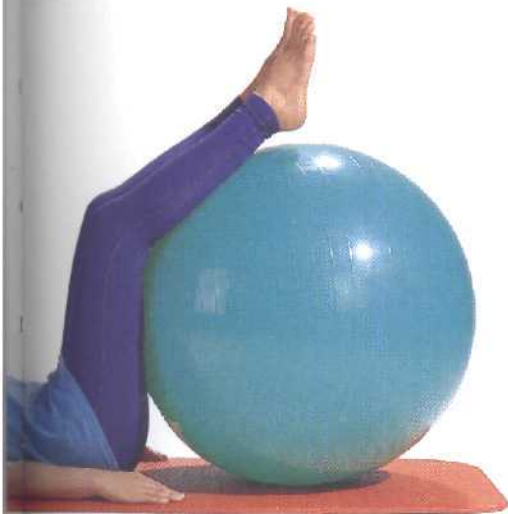


# Inhalt

Vorwort _____	7	<b>Bandscheibenvorfall und Sport</b> _____	40
Bandscheibenvorfall – eine Zivilisationskrankheit? _____	9	Welche Belastungen sind gut für die Wirbelsäule? _____	42
<b>Die Wirbelsäule</b> _____	10	Bandscheibenfreundliche Sportarten _____	43
Aufbau der Wirbelsäule _____	12	Joggen _____	44
Aufgaben der Wirbelsäule _____	14	Schwimmen _____	44
<b>Die Bandscheiben</b> _____	16	Skilanglauf _____	45
Beschaffenheit der Bandscheiben – Gallertkern und Faserring _____	18	Tanzen _____	45
Aufgaben der Bandscheiben – Puffer- und Kugellagerfunktion _____	19	Tischtennis _____	46
Ernährung der Bandscheiben – das Schwammprinzip _____	21	Radfahren _____	46
Bandscheiben altern – Rückbildungs- und Schrumpfungsprozesse _____	22	Wandern _____	47
Erkrankungen der Bandscheiben – wichtige Symptome _____	23	Reiten _____	48
Bandscheibenvorwölbung (Protrusion) _____	24		
Bandscheibenvorfall (Prolaps) _____	24		
Behandlungsmöglichkeiten – verschiedene Therapien _____	27		
Konservative Therapien _____	27		
Operative Therapie _____	37		



<b>Übungsprogramme</b> .....	50	Die richtigen	
Allgemeine Hinweise .....	53	Liegestellungen .....	68
Erfassungsbogen für die		Stabilisations- und	
tägliche Bandscheiben-		Kräftigungsübungen	
belastung .....	54	im Liegen .....	72
Lernplan für Haltungs-		Dehnungsübungen im Sitzen	74
und Bewegungsformen .....	55	Körperwahrnehmung durch	
Dem Nacken Halt geben .....	56	An- und Entspannungen .....	76
Stabilisationsübungen im		Dem Rücken Halt geben .....	79
Stand an der Wand .....	59	Stabilisationsübungen	
Bandscheibenschonendes		im Stehen .....	81
Sitzen .....	62	Sitzpositionen einnehmen .....	83
Mobilisations- und		Mobilisationsübungen auf	
Stabilisationsübungen		dem Gymnastikball .....	85
auf dem Hocker .....	65	Den Rücken gerade halten .....	88
Liegepositionen im Schlaf		Bücken .....	88
beherrschen .....	68	Heben .....	90
Wirbelsäulenfreundliche		Tragen .....	92
Matratzen .....	68	Dehnung und Kräftigung	
		der Rückenmuskulatur .....	93
		Bauchmuskeltraining ohne	
		Hilfsmittel .....	95
		Rückenmuskeltraining	
		ohne Hilfsmittel .....	97
		Bauchmuskeltraining mit der	
		Kugelhantel .....	99
		Rückenmuskeltraining mit der	
		Kugelhantel .....	101
		Entspannung durch	
		Entlastung .....	103
		Dehnung der Arm- und	
		Beinmuskulatur .....	106



Bauchmuskeltraining mit dem Gymnastikball _____	110
Rückenmuskeltraining mit dem Gymnastikball _____	112
Ganzkörpertraining _____	113
Partnerübungen mit dem Seil _____	116
Partnerübungen auf dem Gymnastikball _____	120
<b>Anhang</b> _____	124
Literaturhinweise _____	126
Nützliche Adressen _____	126
Register _____	127

