

Hans-Dieter Kempf

Die Rückenschule

*Das ganzheitliche Programm
für einen gesunden Rücken*

Unter Mitarbeit von
Frank Schmeicher, Dr. med. Jürgen Fischer
und Prof. Dr. Hans Steiner

ro
ro
ro

w//////////

Rowohlt

Inhalt

Einführung 9

Das Konzept einer präventiven Rückenschule 15

Das «Karlsruher Modell» 18

Das Aufwärmen 23

Funktionelle Gymnastik 26

Die Entspannung 37

Die Rückenschule - Verhaltenstraining
und Bewegungslernen 41

Die Grundlagen der Rückenschule 49

Zum Innenleben des Rückens 51

Aufbau und Funktion der Wirbelsäule 51

Die Umgebung der Wirbelsäule:

Becken, Brustkorb und Schultergürtel 57

Die Muskulatur 60

**Die Rückenschule
aus der Sicht des Orthopäden 69**
(Dr. med. Jürgen Fischer)
Wirbelsäulenleiden 70
Die Rückenschule bei
orthopädischen Erkrankungen 78

**Die Rückenschule
aus der Sicht des Psychologen 81**
{Prof. Dr. Hans Steiner)
Überforderung 83
Unterforderung 84
Rückenschmerz - ein ganzheitliches Problem 86
Bewegung und Entspannung 87
Das Umgehen mit Rückenschmerzen 91

**Körperwahrnehmung als Grundlage
zur Verhaltensänderung 93**
Übungen zur Körperwahrnehmung 94

Rückenfreundliches Verhalten im Alltag 109
Sitzen Sie richtig? 110
Aufstehen und Hinsetzen 125
Stehen - Die konstante Suche nach der Balance 129
Gehen 143
Schieben und Ziehen 146
Bücken, Heben und Tragen 146
Liegen 165
Aufstehen und Hinlegen 166
Die Rückentips 170

Die rückengerechte Gestaltung der Umgebung	173
Der Haushalt - Deutschlands Arbeitsplatz Nr. 1	173
Wie man sich bettet, so schläft man	177
Muß Wohnen in Erstarren enden?	180
Das Kinderzimmer	182
Der dynamische Büro-Arbeitsplatz	184
Das Arbeiten am Bildschirm	189
Das Auto - Des Deutschen liebstes Kind	191
Die Rückenschule - Was kommt danach?	193

Das Übungsprogramm 203

Überprüfen Sie sich selbst -	
Testen Sie Ihre Muskulatur	205
Die Rückenkiller	210
Die Rückenknüller	213
Das Aufwärmen zu Hause - Alleine geht es auch	215
Übungen zur Koordination	218
Das Lernprogramm Dehnung	220
Das Lernprogramm Kräftigung	244
Das Lernprogramm Mobilisation	278
Trainings-und Kurzprogramme	284
Das Basisprogramm	286
Das Aufbauprogramm (leicht)	286
Das Aufbauprogramm (mittel)	287
Das Aufbauprogramm (schwer)	287
Das Dehnprogramm (unterer Bereich)	288
Das Dehnprogramm (oberer Bereich)	288
Das 2-Minuten-Kurzprogramm im Sitzen	289
Das 2-Minuten-Kurzprogramm im Stehen	289

Die Entspannung 291

Übungsvorbereitung und -durchführung 291

Die Progressive Relaxation (PR) oder

Tiefenmuskelentspannung 295

Eine Reise durch den Körper 300

Eine Phantasiereise 303

Entspannung durch ruhiges Atmen 305

Partner Übungen zur Entspannung

und Körperwahrnehmung 306

Anhang 311

Literaturverzeichnis 311

Produkthinweise 315

Die Autoren 316