

MICHEL DURAN | SUSANNE LOACKER

# MEIN RÜCKEN- COACH

Starke Übungen für mehr Lebensqualität



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

**Beobachter**  
edition

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1 Den Rücken verstehen</b> .....	11
<b>Volksleiden</b> .....	12
Zahlen und Trends .....	13
Selbst schuld? Ein bisschen .....	16
<b>So funktioniert der Rücken</b> .....	17
Aufbau der Wirbelsäule .....	17
Stabilität und Mobilität .....	21
Haltung annehmen .....	24
Belastbarkeit und Belastung .....	27
Positive und negative Anpassung .....	29
Funktionelles Bewegungssystem .....	30
Am Anfang steht die Koordination .....	34
Eigenwahrnehmung – die Grundlage von Haltung und Bewegung .....	37
Das Core-Konzept .....	39
<b>Das Wichtigste: der Alltag</b> .....	44
Sitzen und stehen .....	44
Heben und tragen .....	46
Liegen .....	47
<b>Wer kann helfen?</b> .....	50
Was stimmt nicht? Diagnosemethoden .....	51
Tabletten gegen akute Schmerzen .....	51
Komplementäre Therapiemethoden .....	53
Was zahlt die Krankenkasse? .....	56
Was gilt bei einem Unfall? .....	60

## **2** Der Rücken im Lauf des Lebens ..... 63


<b>Der Kinderrücken</b> .....	64
Was Hänschen nicht lernt .....	64
Die Schule tut nicht gut .....	65
Problem Schultasche .....	67
Problem Computer .....	68
Kinderspezifische Rückenprobleme und Therapien .....	69
Bewegung brings .....	73
Zappelphilipp hatte schon recht: bewegtes Lernen .....	75
<b>Der erwachsene Rücken</b> .....	76
Rücken und Baby .....	77
Rücken und Büro .....	79
Der Arbeiterrücken .....	80
Der Hausfrauenrücken .....	81
Der Sportlerrücken .....	82
Rücken auf Reisen .....	83
<b>Der alte Rücken</b> .....	84
Der normale Alterungsprozess .....	85
Schonung versus Bewegung .....	87

## **3** Selbsthilfe bei Rückenproblemen ..... 91

<b>Rückenschmerzen verstehen</b> .....	92
Die Funktion von Schmerz .....	92
Schmerzen entstehen im Kopf .....	94
Ursachenkatalog Rückenschmerz .....	98
Umgang mit Schmerzen: nicht zu viel schonen .....	99
Der Einfluss von Stress .....	103
Risikofaktor Übergewicht .....	104
Akute Rückenschmerzen .....	107
Schmerzen nicht chronisch werden lassen .....	108

<b>Was tun bei akuten Rückenschmerzen?</b> .....	113
Erste Abhilfe .....	114
Linderung mit Entlastungsstellungen .....	120
Schmerzlindernde Übungen zur Mobilisation .....	132
<b>Spezifische Rückenprobleme</b> .....	139
Ursache Nummer 1: Muskelverspannungen .....	140
Schmerzhafte Triggerpunkte .....	141
Hexenschuss (Lumbago) .....	144
Bandscheibenvorfall (Diskushernie) .....	145
Spinalkanalverengung (Stenose) .....	150
Arthrose der Wirbelgelenke (Spondylarthrose, Facettensyndrom) ..	152
Wirbelgleiten (Spondylolisthesis) .....	153
Skoliose .....	153
Osteoporose (Knochenschwund) .....	155
Morbus Bechterew .....	160

<b>4 Den Rücken stärken: intelligentes Rückentraining</b> .....	163
<b>Wie Training stark macht</b> .....	164
Der Körper passt sich an .....	165
Bewegung ist Medizin .....	165
<b>Gezieltes Rückentraining für den Alltag</b> .....	169
So trainieren Sie richtig .....	170
Wahrnehmungsübungen – der Anfang .....	172
Der optimale Haltungsaufbau .....	174
Koordinationsübungen – den Körper steuern .....	174
Mobilisation für die Wirbelsäule .....	181
Starke Füße für einen stabilen Rücken .....	186
Krafttraining mit Köpfchen .....	191
Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht .....	195

 <b>Anhang</b> .....	233
Nützliche Links .....	234
Literatur .....	235
Stichwortverzeichnis .....	236