

DIE NEUE
RÜCKEN
SCHULE

DIE EFFEKTIVSTEN ÜBUNGEN



INHALT

DIE ANATOMIE VON RÜCKEN, HALS & NACKEN

DIE WIRBELSÄULE	8
WIRBELKANAL UND NERVEN	12
MUSKELN UND BÄNDER	14
WIE DER RÜCKEN FUNKTIONIERT	16

DIAGNOSE & BEHANDLUNG

SYMPTOMÜBERSICHT	20
HALS UND NACKEN	20
BRUSTWIRBELSÄULE	22
UNTERER RÜCKEN, BEINE	24
ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN	26
EINEN PHYSIOTHERAPEUTEN KONSULTIEREN	28
EINEN OSTEOPATHEN/CHIROPRAKTIKER KONSULTIEREN	31
WEITERE BEHANDLUNGSMETHODEN	32

VORSORGE & VERHALTEN BEI BESCHWERDEN

DIE HALTUNG VERBESSERN	36
BEWEGUNG UND SPORT	40
WOHLTUENDES DEHNEN	42

GESUNDE ERNÄHRUNG	44
SCHREIBTISCHARBEIT	46
HEBEN UND TRAGEN	50
HAUSARBEIT	52
GARTENARBEIT	54
AUTO FAHREN	56
LIEGEN UND SCHLAFEN	58
WASCHEN UND ANKLEIDEN	62
BEWEGUNG IM ALLTAG	64



GESUND UND FIT MIT KÖRPERTRAINING

HALS, NACKEN UND RÜCKEN	68
RÜCKEN UND PO	86
GLOSSAR	122
REGISTER	124
DANK	128