

Thomas Heim

Das Rückenbuch

Aktiv gegen Schmerzen



Inhaltsverzeichnis

54

Interview – die Spitzensportlerin Yasimin Kwadwo spricht über ihre Rückenschmerzen.

4 Was wollen Sie wissen?

9 Und plötzlich kam der Schmerz

- 10 Rückenschmerzen verstehen
- 11 Ein kurzer Streifzug durch den Kosmos Rücken
- 18 Wie entstehen Rückenschmerzen?
- 23 Funktioneller Rückenschmerz
- 25 Andere Ursachen
- 27 Welche Untersuchungen sind nötig?
- 34 Fallbericht: Ein (leider) typischer Fall

37 Bewegung ist Trumpf

- 41 Rückenübungen
- 47 Mit Freude Sport treiben
- 54 Interview: Was Weltklasse-sprinterin Yasmin Kwadwo Ihnen rät
- 58 Lockerungsübungen

69 Den Druck vermindern

- 72 Entspannung kann man üben
- 77 Psychotherapie bei „Rücken“?
- 86 Fallbericht: Wenn der Schmerz tiefer sitzt

89 Tipps für den Alltag

- 90 Rückenfreundliches Sitzen
- 92 Stehen und Gehen
- 93 Heben und Tragen
- 94 Liegen
- 95 Fallbericht: Das half einer Zahnärztin
- 96 Lässt der Schmerz nicht nach
- 100 Übungen für zu Hause

113 Physikalische und manuelle Behandlung

- 114 Massage – mehr als Kneten
- 119 Manuelle Therapie
- 122 Bäder
- 125 Wärme und Kälte
- 128 Akupunktur und Moxa
- 132 Schröpfen, Aderlass, Blutegel
- 135 Behandlung mit Stoßwellen
- 136 Elektro- und Magnettherapien



Wirbel für Wirbel
– unser Rücken
– ist ein Wunderwerk.
Verstehen Sie seinen Aufbau.

37

Sitz still!
Diese Aufforderung sollten Sie getrost ignorieren.



118

Massagen, Bäder oder Akupunktur – zur passiven Unterstützung der Therapie gibt es eine große Auswahl.



72

Um den Rücken zu entlasten, ist eine körperliche und seelische „Druckverminderung“ nötig.



141 **Medikamente**

- 142 Nichtsteroidale Antirheumatika
- 149 Opioide
- 151 Muskelrelaxanzien
- 155 Heilpflanzen
- 158 Medikamente zur äußerlichen Anwendung
- 162 Spritzen und Katheter

167 **Invasive Behandlung**

- 169 Perkutane Eingriffe ohne Medikamente
- 171 Operationen
- 176 Fallbericht: Odyssee durch die Operationssäle
- 180 Lockerungsprogramm für zwischendurch

186 **Hilfe**

- 186 Adressen
- 187 Fachbegriffe erklärt
- 189 Stichwortverzeichnis