

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Ein starker Rücken schützt vor Schmerzen</b> .....	2
<b>2</b>	<b>Aufbau und Funktion der Wirbelsäule</b> .....	6
2.1	Das Bewegungssegment – Element der Beweglichkeit .....	7
2.2	Gewölbt statt kerzengerade .....	10
2.3	Bänder und Muskeln zur Stabilisierung .....	10
2.4	Nerven sorgen für Gefühl und Kraft .....	12
<b>3</b>	<b>Frühzeitig Fehlbelastungen begegnen</b> .....	16
3.1	Wölbungen und Position der Wirbelsäule .....	17
3.2	Ermüdung im Laufe des Tages/Haltungsschwäche .....	18
3.3	Verschleiß der Bandscheiben .....	19
3.4	Folgen der übermäßigen Hohlwölbung .....	22
3.5	Reduktion der Lordose als Therapieprinzip .....	25
3.6	Skoliose – die dreidimensionale Verdrehung der Wirbelsäule .....	26
<b>4</b>	<b>Typische Krankheitsbilder der Wirbelsäule</b> .....	28
4.1	Erst andere Beschwerdeursachen ausschließen .....	28
4.2	Strukturstörungen der Wirbelsäule durch angeborene Erkrankungen .....	29
4.3	Erworbene Wirbelsäulenerkrankungen des Kindes- und Jugendalters .....	31
4.4	Halswirbelsäulen(Zervikal)-Syndrome .....	36
4.5	Lendenwirbelsäulen(Lumbal)-Syndrome .....	38
4.6	Der schleichende Verschleiß .....	39
4.7	Entzündungen der Wirbelsäule .....	45
4.8	Erkrankungen der Brustwirbelsäule .....	48
4.9	Osteoporose – der vermeidbare Knochenschwund .....	49
4.10	Wenn Schmerzen chronisch werden .....	53
<b>5</b>	<b>Therapie – schrittweise zum Erfolg</b> .....	58
5.1	Eigene Möglichkeiten und Grenzen .....	58
5.2	Physikalische Therapie .....	58
5.3	Medikation .....	60
5.4	Schmerzbewältigung .....	63

<b>6</b>	<b>Injektionstherapie – mit gezielten Spritzen den Schmerzzyklus durchbrechen</b> .....	66
<b>7</b>	<b>Orthesen – zum Stützen und Formen</b> .....	76
7.1	Kyphose .....	76
7.2	Lordose .....	78
7.3	Skoliose .....	80
<b>8</b>	<b>Operationsverfahren – Kleinerer Schnitt, schonende OP-Technik</b> .....	84
8.1	Probenentnahme .....	84
8.2	Thermo-/Kryokoagulation .....	84
8.3	Kyphoplastie .....	84
8.4	Mikroskopische Operation .....	87
8.5	Offene Dekompression .....	89
8.6	Versteifungsoperation .....	89
8.7	Skolioseoperation .....	92
<b>9</b>	<b>Verhaltensmaßnahmen – sinnvoll schonen, wirkungsvoll vorbeugen</b> .....	97
9.1	Rückenschulregeln .....	98
9.2	Regeln der Halswirbelsäulenschule .....	108
9.3	Bequem und richtig sitzen für Kinder .....	116
<b>10</b>	<b>Tägliche Übungen zum gezielten Muskeltraining</b> .....	123
10.1	Übungsprogramm .....	125
10.2	Koordination – Training von Bewegungsabläufen .....	146
10.3	Übungen für Schulkinder .....	153
10.4	Sport .....	164
<b>11</b>	<b>Glossar</b> .....	170