

MICHEL DURAN | SUSANNE LOACKER

MEIN RÜCKEN- COACH

Starke Übungen für mehr Lebensqualität



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

1 Den Rücken verstehen

Volksleiden	12
Zahlen und Trends	13
Selbst schuld? Ein bisschen	16

So funktioniert der Rücken

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

Das Wichtigste: der Alltag

Sitzen und stehen	44
Heben und tragen	46
Liegen	47

Wer kann helfen?

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

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

3 Selbsthilfe bei Rückenproblemen 91

Rückenschmerzen verstehen	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

Was tun bei akuten Rückenschmerzen?	113
Erste Abhilfe	114
Linderung mit Entlastungsstellungen	120
Schmerzlindernde Übungen zur Mobilisation	132

Spezifische Rückenprobleme	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

4 **Den Rücken stärken: intelligentes Rückentraining**

Wie Training stark macht	164
Der Körper passt sich an	165
Bewegung ist Medizin	165

Gezieltes Rückentraining für den Alltag	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

U Anhang	233
Nützliche Links	234
Literatur	235
Stichwortverzeichnis	236