



6 Vorwort

9 Rückenschmerzen – ein falsch therapiertes Volksleiden?

10 Fakten über Beschwerden des Bewegungsapparats

- 12 Medizinische Behandlung bringt kaum Abhilfe
- 13 Bedeutung von Befunden
- 16 Die klinische Untersuchung ist wichtig
- 17 Physiotherapie und physische Aktivität/Training
- 18 Bewegungsdysfunktion versus Bewegungskontrolldysfunktion
- 22 **Special:** Mythen über Rückenschmerzen

24 Die Schmerzart sagt, worum es sich handelt

- 26 Mechanische Schmerzen sind gut zu behandeln
- 26 Entzündliche Schmerzen entstehen oft durch Überlastung
- 26 Ischämische Schmerzen bei einer sitzenden Person
- 27 Nervenschmerzen sind ein seltsames Leiden
- 28 Das zentrale Nervensystem kann Schmerz lernen

33 Selbsttest und Übungen

34 Akute Rückenschmerzen

- 35 Übungen zu Beginn
- 36 Übung in Bauchlage

37 Ausstrahlende Rückenschmerzen



40 **Anhaltende Rückenschmerzen mit Steifigkeit**

- 41 [Steifigkeit beim Bücken/Vorbeugen](#)
- 46 [Steifigkeit beim Strecken](#)
- 50 [Steifigkeit in Seitneige](#)

54 **Rückenschmerzen ohne Steifigkeit**

- 56 [Beugehaltungen sind schmerzhaft \(im Sitzen\)](#)
- 64 [Streckpositionen sind schmerzhaft \(im Stehen\)](#)
- 74 [Seitneigungen sind schmerzhaft \(Rotationsproblem\)](#)
- 81 [Überaktive Rückenmuskulatur](#)

84 **Schmerzen in der Gesäß- und Beckenregion**

- 84 [Beckengürtelschmerzen \(ISG\)](#)
- 93 [Piriformis-Syndrom](#)
- 94 [Iliopsoas](#)

97 **Rückenschmerzen – was steckt dahinter?**

98 **Verschiedene Arten von Rückenschmerzen**

- 98 [Akute Rückenschmerzen](#)
- 105 [Spezifische persistierende Rückenschmerzen](#)
- 108 [Unspezifische gutartige Rückenschmerzen](#)
- 112 [Rückenschmerzen aufgrund anderer Ursachen](#)
- 114 [Gutartige Rückenschmerzen unter falschem Namen](#)

122 **Sachverzeichnis**