

Stichwortverzeichnis

A

Achillessehne 22
 – Probleme 166
 Adrenalin 44
 Ansatz
 – biopsychosozialer 42
 – multidisziplinärer 117, 144
 Arbeitshaltung 126
 Arthrose
 – Handgelenk 140
 – Hüftgelenk 146
 – Knie 152
 Atemübungen 102
 Ausdauer 30
 Auskuglung Schulter 134

B

Bandscheibe 80
 Bandscheibenvorfall 80, 116
 Bandscheibenvorwölbung 81, 116
 Beckenbodenmuskulatur 105
 Beckenschiefstand 84
 Beschwerden 107
 Beschwerde vs. Erkrankung 51
 Bewegung 53
 Bewegungsmangel 36
 Bewegungsmuster, falsche 59
 Bildgebung
 – Interpretation 65
 – unpräzise 65
 Bindegewebe 17
 Blockierung des Nackens 122
 Body-Mass-Index 47

C

Canalis-carpi-Syndrom 138
 Chirurgie 67
 – prothetische, Nachbehandlung 162
 Computertomographie 64
 Cortisol 44, 79
 Cox-2-Gruppe 75
 CRPS (Complex Regional Pain Syndrome) 105, 145, 164

D

Degeneration 64, 65, 79, 98
 Diskushernie 80, 116
 Distorsion 164
 DNA 49
 Dopamin 13, 94

E

Engpass-Syndrom
 – Hüfte 148
 – Schulter 128
 Entspannungstechniken 95
 Entzündungsphase 55

Epigenetik 49
 Epikondylitis 136
 Erkrankungen 107
 Erkrankung vs. Beschwerde 51

F

Faszien 23
 Fibromyalgie 145
 Fraktur 142
 Frozen Shoulder 130

G

Gallertkern 27
 Gehhaltung 35
 Gelenke 25
 – Beweglichkeit 36
 – überbewegliche 38
 Genesungsprozess 55, 60
 Golferellenbogen 137

H

Hallux valgus 170
 Hexenschuss 51, 112
 Hippocampus 32
 Hocke 37
 Hüftimpingement 148
 Hüftkopfnekrose 147
 Hyaluronsäure 28

I

Impingement
 – Hüfte 148
 – Schulter 128
 Ischialgie 118
 Ischias 82, 91, 118

K

Kältetherapie 57
 Karpaltunnelsyndrom 138
 Katrin Kollagen 17, 23, 58
 Kniearthrose 152
 Kniebeschwerden 154
 Kniescheibenprobleme 160
 Knöchel, verstauchter 164
 Knochen 20
 Knochenbruch 142
 Knochendichte 15, 21, 163
 Knochenmasse 10
 Knorpel 25
 Kollagen 17
 Kopfhaltung 34
 Kopfschmerzen 124
 – Nacken- 124
 – Spannungs- 124
 – zervikogene 124
 Körperhaltung 33
 Körperlänge 10
 Kortison 45, 78

Kräftigungsphase 59
 Kreuzbandverletzung 156
 Kugelgelenk 25

L

Längenunterschied der Beine 83
 Langstreckenläufer 41
 Lumbago 108, 110, 112
 Lumbalgie 108, 110
 Luxation 134

M

Magnetresonanztomographie 64
 Medikalisierung 43
 Medikamente 75
 Migräne 125
 Milon von Kroton 15
 Morbus Bechterew 119
 Morbus Osgood-Schlatter 161
 Moseley, Lorimer 97
 Muskelkraft 16, 53
 Muskelmasse 16
 Muskeln 14
 Muskelzellen 16
 Myalgie 110
 Myokine 99

N

Nackenschmerzen 38
 Nackensteifheit 122
 Natur 55
 Nervenschmerzen 92
 Nervensystem
 – parasympathisches 103
 – sympathisches 102
 – zentrales 93
 Nervus
 – femoralis 44
 – suralis 167
 – vagus 103
 Neurotransmitter 94, 99
 nichtsteroidale
 Entzündungshemmer (NSARs)
 74, 75
 Nocebo-Effekt 93
 Normalgewicht 31
 Nozizeptoren 55, 86

O

Operation 67
 Opioide 76
 Opioidkonsum 62
 Orthopäde 68
 Osteoarthrose 26
 Osteoporose 21, 163
 Oxytocin 47, 94

P

Parasympathikus 103
 Philipp Flaschenbürste 17, 23, 58
 Physiotherapie 67
 Piriformis-Syndrom 119
 Placebo-Effekt 73
 Plattfuß 168
 Prolaps 116
 Prostaglandin 55
 Proteoglykan 17, 58
 Prothesenoperation
 – Nachbehandlung 162
 Protrusion 81, 116
 Psychotherapie 95

R

Raucher 48
 Rehabilitation 70
 Röntgenaufnahme 64
 Rotationsbewegung 25
 Rotatorenmanschette 132
 Rückenmuskulatur 27
 Rückenschmerzen 41
 – haltungsbedingte 108
 – muskuläre 110
 – posturale 108

S

Scharniergelenk 25
 Schattenboxen 35
 Schildkrötenhaltung 34
 Schlafwandeln 88
 Schmerz
 – chronischer 95, 144

– entzündlicher 88, 90
 – funktioneller 52
 – ischämischer 88, 90
 – mechanischer 88, 89
 – Nerven- 88, 92
 – neuropathischer 88
 – noziplastischer 88, 94
 – unspezifischer 52
 Schmerzsyndrom, komplexes
 regionales 105, 145, 164
 Schmerzwahrnehmung 87
 Schultersteife 130
 Schwellungen 56
 Schwitzen 41
 Sehnen 22
 Sehnenentzündung 128
 Sehnenscheidenentzündung 139
 Selbstvertrauen 98
 Serotonin 94
 Sitzgewohnheiten 31
 Sitzhaltung 33
 Sitzhocke 37
 Skoliose 83, 114
 Spannungskopfschmerzen 39
 Spannungsnacken 126
 Spondylolisthesis 120
 Stress 46, 54
 Superkompensation 100
 Sympathikus 103
 Syndrom
 – Canalis-carpi- 138
 – Engpass Hüfte 148
 – Engpass Schulter 128
 – lumbovertebrales 108

– Piriformis- 119
 – zervikales radikuläres 119

T

Tabak 48
 Taillenumfang 47
 Tendinitis 128, 132, 150
 Tendopathie 128, 132, 150, 167
 Tendovaginitis 139
 Tennisellenbogen 136
 Tenosynovitis 139
 Triggerpunkt 110
 Typ-2-Diabetes 30, 49

U

Übergewicht 72
 Untersuchung, klinische 66

V

Vagusnerv 103
 Verspannungen 126
 Verstärkungsphase 55, 59

W

Wiederaufbauphase 55, 57
 Wirbelsäule 27
 Wirbelverschiebung 120

Y

Yoga 38

Z

Zwerchfell 105
 Zytokine 99

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter