



► Exkurse

- 30 Was können Sie bei akuten Schmerzen tun?
- 55 Worauf im Alltag achten?

9 Bandscheibenvorfall – was passiert da?

- 10 **Anatomie der Wirbelsäule**
- 11 Die Aufgaben der Wirbelsäule
- 19 Volkskrankheit Rückenschmerz
- 20 **Symptome und Diagnose**
- 21 Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall?
- 22 Was ist der Grund für Bandscheibenvorfälle?
- 23 Geht das wieder weg?
- 23 Anamnese

33 Therapie: Was hilft?

- 34 **Therapie-Optionen**
- 36 Physiotherapie
- 36 OP – ja oder nein?
- 38 **Die Operation**
- 38 Operationsablauf an der Lendenwirbelsäule
- 41 Operationsablauf an der Halswirbelsäule
- 42 Operationsablauf an der Brustwirbelsäule
- 42 Risiken einer Operation
- 45 Wie geht es weiter nach einer Operation?

49 Ihr Übungsprogramm

- 50 **Zurück in die Freiheit**
- 50 Wiederkehrende Kräfte gut dosieren
- 51 Das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit
- 52 Viel Potenzial für eine starke Zukunft
- 53 Wie schön es ist, anders zu sein
- 54 Es geht ans Üben
- 58 Minisamba
- 60 Rückenmuschel
- 62 Schulterbrücke
- 64 Flotte Ferse
- 66 Katze-Kuh
- 68 Der zeigende Hund
- 70 Kleine Kobra – Kurze Planke
- 72 Fallschirmflug
- 74 Kleiner Käfer
- 76 Piriformisstretch
- 78 Seitbrücke
- 80 Mobilisation des Medianusnervs
- 82 Mobilisierung des Radialisnervs
- 84 Mobilisierung des Ulnarisnervs
- 86 Stirn-Lift
- 88 Trio-Lift
- 90 Fingertrick für Schulterblick
- 92 Gestrecktes Dreieck
- 94 Bewegliches Zentrum
- 96 Streckerkraft
- 98 Register