



© pikovtj/stock.adobe.com. Composed & edited by Thieme.

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Rücken ist ein sehr komplexer Teil des menschlichen Körpers, der wichtige tragende und stabilisierende Aufgaben hat. An den aufrechten Gang des Menschen ist er jedoch evolutionär noch nicht optimal angepasst. Es kann buchstäblich viel schiefgehen! Sehr viele Menschen sind von Rückenschmerzen betroffen, die sie stark einschränken können.

Dieses Buch möchte Ihnen Ihre Wirbelsäule und insbesondere den Bandscheibenvorfall erklären. Es ist nicht als wissenschaftliche Abhandlung gedacht, sondern als praxisnaher Ratgeber. Wir geben Ihnen theoretische Grundlagen mit sowie einen Überblick über Ihre Therapieoptionen inklusive eventuell notwendiger Operationen. Sehr wichtig ist uns das Thema Prophylaxe, dem wir einen wesentlichen Teil des Buches widmen. Wir zeigen Ihnen in Wort und Bild leicht zu erlernende Übungen, mit denen Sie einem Bandscheibenvorfall vorbeugen und Ihr Wohlbefinden verbessern können.

Je mehr Sie wissen, desto souveräner können Sie mit Ihren Beschwerden umgehen und desto besser stehen Ihre Chancen auf Besserung. Beängstigend und einschränkend ist vor allem das, was unbekannt und ein Rätsel ist. Lernen Sie also die unbekannte Schmerzquelle kennen. Die erfolgreichste Behandlung findet im Dialog statt, Behandelnde und Betroffene auf Augenhöhe. Als mündige Patientinnen und Patienten können Sie an Ihrer Therapie erfolgreich mitwirken.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Patrick Simons & Arndt Fengler