

## Stichwortverzeichnis

### A

Arbeitshaltungen 40  
Arthrose 29, 55, 206

### B

Backline 96, 128, 156, 157  
Bandscheiben 17, 18, 28, 33, 55, 204  
Bandscheibenvorfall 18, 28, 37, 145  
Blackroll 82, 88, 90, 96, 98, 103, 105, 106, 134, 136, 141, 145, 181, 182  
Brustwirbelsäule 13, 16, 94, 182, 187, 198

### C

Core 81  
CT 13, 33, 204

### D

Depressionen 27, 36  
Dornfortsatz 17

### E

Elastizität  
– dynamische 59

### F

Faszienmobilisation 151  
Faszienrolle 96  
Fasziensystem 11, 30, 48, 54  
Freizeithaltungen 41

### G

Gebrauchskategorien 37  
Gelenkknorpel 55

### H

Haltung 37  
Hypoalgesie 56

### K

Kälteanwendung 205  
Kontrolle, motorische 56  
Körperhaltung 40, 41, 42, 46, 130  
Körperwahrnehmung 161  
Krafttraining 29, 33, 55, 70, 200, 204  
Kyphose 16

### L

Lordose 16

### M

Medikamente 205  
Mobilisation 11, 59, 77, 128, 129, 148, 149, 159, 174, 182, 194, 203  
MRT 13, 33, 204

### N

Nervensystem 22

### Q

Querfortsatz 17

### R

Rollentraining 96  
Rollout 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 181, 182  
Rotatorenmanschette 93  
Rückenmark 17, 32  
Rückenmarkskanal 17  
Rückenschmerzen  
– akute 27

– chronische 27  
– Kategorisierung 27  
– Mythen 32  
– rezidivierende 27  
– Risikofaktoren 35  
– Zahlen 12  
Rundrücken 43, 187

### S

Schmerzsyndrom  
– myofaszielles 92  
Schulterblatt 13  
Schulterblattfixatoren 94  
Spinalnerven 17  
Stress 22, 36  
Stressreaktion 23  
Stufenlagerung 205

### T

Triggerpunkt 92  
Triggertechnik 92

### U

Ursachenforschung 10

### W

Wahrnehmungstraining 43, 44, 45  
Wärmeanwendung 205  
Wirbel 17, 182, 190  
Wirbelsäule 16  
– Aufbau 16, 17  
– Funktionen 19  
Wirbelsäulenoperationen 28

### Z

Zwischenwirbelgelenk 17