

- the Pain Catastrophizing Scale. *J Psychosom Res*, Mai 2008;64(5):469–478
- 27 Ellingson LD, Stegner AJ, Schwabacher IJ, Lindheimer JB, Cook DB. Catastrophizing Interferes with Cognitive Modulation of Pain in Women with Fibromyalgia. *Pain Med* Malden Mass, 1. Dezember 2018;19(12):2408–2422
- 28 Chayadi E, McConnell BL. Gaining insights on the influence of attention, anxiety, and anticipation on pain perception. *J Pain Res*, März 2019;Volume 12:851–864
- 29 Konietzny K, Suchan B, Kredig N, Hasenbring MI, Chehadi O. Emotionsregulation und Schmerzen: Behaviorale und neuronale Korrelate – ein transdiagnostischer Ansatz. *Schmerz*, Oktober 2016;30(5):412–420
- 30 Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Das Unfallgeschehen bei Erwachsenen in Deutschland, 2010, RKI 2015

## Stichwortverzeichnis

### A

Ablenkung 180, 181, 182, 183, 184, 191, 193, 200, 201, 208  
 Alibitraining 169, 170  
 Alterung 24, 25  
 Anatomie 12, 13, 24  
 Arthrose 48  
 Arztbesuch 32, 41, 44, 47  
 Arzttermin 42, 46  
 – Vorbereitung 42  
 Atmung 15, 20, 26, 102, 113, 114, 118, 171, 181  
 Aufmerksamkeitslenkung 181, 182, 184, 187, 193, 209  
 Ausdauer 26, 53, 84, 154, 155, 156, 157, 158, 160, 161, 176, 201, 203  
 Ausdauersport 154, 155, 156  
 Ausdauertraining 33, 57, 113, 153, 155, 156, 157, 198, 200

### B

Bänder 15, 16, 18, 20, 21, 27, 48, 49, 72, 175  
 Bandscheiben 15, 18, 21, 25, 32, 36, 47, 48, 49, 58, 156, 183, 190  
 Bandscheibenvorfall 48, 51, 58, 73, 79  
 Bandscheibenvorwölbung 48, 51  
 Behandlungsansätze 72  
 Behandlungserwartung 69, 74  
 Belastbarkeit 12, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 65, 69, 75, 78, 176, 185, 189, 195, 197  
 Bewältigungsstile 185  
 Beweglichkeit 13, 19, 22, 23, 25, 31, 40, 52, 53, 54, 56, 57, 61, 65, 75, 84, 88, 90, 100, 102, 112, 119, 128, 134, 156, 157, 160, 171, 175, 176, 191, 193, 198, 199, 200, 201, 203  
 biopsychosoziales Modell 71, 76  
 Biotensegrity 21

Bodychart 38  
 Borg-Skala 171  
 Borg-Zahl 153, 157, 174  
 Brustbein 15, 55, 86, 88, 94, 100, 122, 124, 138, 140, 142, 150  
 Brustkorb 19, 49, 94, 96, 98, 100, 114, 118, 140, 142  
 Brustwirbelsäule 13, 15, 19, 86, 92, 94, 96, 128, 138, 140  
 Bücken 19, 20, 63, 88, 159, 203

### D

Dauermethode 157  
 Dehnen 112, 113, 173, 208  
 Dekonditionierung 54, 63, 75, 185, 186, 189  
 Denkfallen 190, 193  
 Diagnose 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 54, 69, 185

### E

Entspannung 15, 31, 33, 35, 49, 64, 73, 74, 76, 77, 79, 82, 84, 112, 114, 115, 117, 118, 119, 158, 160, 161, 184, 186, 191, 193, 209  
 Entspannungsverfahren 77, 118

### F

Facettengelenke 15, 49  
 Facettensyndrom 48, 52  
 Faszien 16, 18, 20, 48  
 Funktionsdiagnostik 54, 57

### G

Gehirn 13, 18, 58, 60, 64, 65, 66, 67, 112, 164, 165, 183, 193  
 Gesundheitssport 31, 73, 77

### H

Halswirbelsäule 13, 19, 20, 32, 33, 50, 86, 88, 90, 94, 96, 104, 105, 138, 140, 142, 146, 155

Haltung 19, 20, 22, 33, 40, 47, 51, 55, 73, 107, 117, 122, 134, 154, 156, 163, 180, 185, 187, 188, 189, 191, 192, 200, 201, 209  
 Hexenschuss 30, 31, 49  
 Hohlkreuz 40, 48, 55, 56, 86, 88, 90, 104, 105, 110, 115, 120, 136, 138  
 Hypertrophie 174

### I

Idealhaltung 55  
 Iliosakralgelenk 15, 16, 48, 55, 58  
 Intervallmethode 157  
 Ischias 18  
 Ischiasschmerz 49, 50

### K

Knorpel 15, 21, 25, 27, 68  
 Koordination 53, 57, 84, 134, 135, 153, 156, 158, 160, 161, 165, 175, 176, 201, 203  
 Kraft 22, 25, 31, 33, 35, 40, 52, 53, 55, 57, 62, 65, 84, 113, 152, 153, 156, 157, 158, 160, 161, 171, 175, 176, 186, 198, 199, 200, 201, 203, 206  
 Kraftausdauer 174  
 Krafttraining 73, 152, 153, 157, 173, 174, 176  
 Kreuzbein 13, 15, 25, 55

### L

Lendenwirbelsäule 13, 19, 20, 86, 88, 90, 92, 94, 104, 105, 111, 120, 122, 124, 126, 128, 130, 136, 138, 140, 142  
 Lumbalgie 45, 51

### M

Manuelle Therapie 33, 56, 76  
 Maximalkraft 174

Mobilisation 84, 90, 92, 98, 102, 103, 112, 113, 135, 153, 157, 158, 161, 164, 173, 176, 200, 208  
 Motivation 8, 23, 24, 28, 32, 35, 41, 77, 82, 83, 160, 162, 163, 176, 181, 193, 195  
 Muskelatrophie 49  
 Muskeltonus 31, 48, 112, 114, 152  
 Muskelverspannungen 48, 49, 52  
 Myogelosen 49

## N

Nackermuskulatur 19  
 Nackenschmerzen 32, 62, 66  
 Nerven 12, 18, 32, 33, 38, 49, 67, 102, 112, 189  
 Nervensystem 18, 28

## P

Physiotherapie 7, 33, 52, 73  
 Placeboeffekt 62  
 Prävention 9, 56, 57, 134  
 Progressive Muskelentspannung 114, 117, 119, 184, 209

## R

Rippen 15, 16, 20, 146, 148, 156  
 RPE-Skala 171  
 Rückenmark 13, 18, 48, 58  
 Rückenmarkskanal 13  
 Rumpfmuskulatur 19, 55

## S

Schmerz  
 – Definition 58  
 – Emotionen 61  
 Schmerzbeschreibung 187, 188  
 Schmerzen  
 – akut 65  
 – chronisch 65, 117  
 – subakut 65

Schmerzerleben 52, 58, 59, 60, 61, 62, 65, 67, 68, 72, 74, 77, 78, 118, 180, 181, 183, 185, 187, 193  
 Schmerzgedächtnis 64, 66, 67  
 Schmerzhemmung 62, 74, 180, 190, 193  
 Schmerzpsychotherapie 74  
 Schmerzregulation 165, 187  
 Schmerzsensibilität 183  
 Schmerzsensitivität 59  
 Schmerzskala 38  
 Schmerztherapie  
 – multimodale 77  
 Schmerztoleranz 59, 182  
 Schmerzverständnis 13, 68  
 Schnelligkeit 25, 53  
 Schonhaltung 49, 142, 156  
 Schulter-Arm-Syndrom 50  
 Selbstregulation 28, 71  
 – körperliche 26  
 – psychische 28  
 Selbstwirksamkeit 77, 162  
 Serotonin 165  
 Skoliose 52, 58  
 Spinalnerven 48  
 Spondylolisthesis 48, 51  
 Spondylolyse 48, 51  
 Sporttherapie 30, 36, 42, 50, 52, 54, 73, 78, 187  
 Stabilität 16, 19, 20, 22, 54, 55, 71, 122, 124, 126, 128  
 Steißbein 13  
 Superkompensation 167, 168, 169

## T

Tensegrity 21  
 Therapie 9, 33, 51, 52, 56, 57, 73, 79  
 – aktive 73  
 – passive 73

Trainingseinheiten 33, 82, 158, 160, 162, 169  
 Trainingspartner 86, 155  
 Trainingsplan 33, 73, 82, 84, 85, 103, 113, 135, 153, 160  
 Trainingsprinzipien 169, 170, 171, 199  
 Trainingsumfang 160

## U

Überkompensation 196  
 Übertraining 34, 168, 170  
 Übungsprogramm 84, 85, 175, 176, 190  
 Umstrukturierung, kognitive 28

## V

Verschleierkrankungen 48

## W

Wirbelbögen 13  
 Wirbelgleiten 48  
 Wirbelkanalstenose 48  
 Wirbelkörper 15, 16, 20, 21, 24, 48, 67, 69  
 Wirbelsäule 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 33, 47, 49, 51, 52, 54, 55, 72, 73, 84, 85, 86, 88, 90, 92, 113, 120, 126, 128, 134, 142, 153, 156, 189, 191, 198, 199, 201, 202, 203  
 Wochenplan 82, 160

## Z

Zerrungen 49  
 Zertifikate 84, 85

## 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.

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias\_verlag



/triasverlag



[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)