

## Stichwortverzeichnis

### A

Alltag, postoperativer 45  
 Arthrose 22  
 Atemübungen 80  
 Atlas 15  
 Ausdauertraining 75  
 Axis 15

### B

Bänder 12, 16, 17, 33  
 Bandscheibe 11, 17, 35  
 Bandscheibenvorfall 20, 44  
 Bewegungssegmente 11  
 Bildgebung 20, 33  
 Body-Mass-Index (BMI) 40  
 Brustwirbelsäule (BWS) 14  
 BWS-Stenose 25

### C

Cauda-equina-Syndrom 31

### D

Dekompression 31, 33, 37, 45  
 Diagnose 19

### E

Entlastung 50  
 Ergotherapie 28

### F

Facettengelenke 12  
 Fensterung 34  
 Fragen zum Übungsprogramm  
 72

### G

Gefäßerkrankung, periphere 21  
 Gelenkverschleiß 22  
 Gewichtsreduktion 29, 40

### H

Halswirbelsäule (HWS) 15  
 Haltung 75  
 – aufgerichtete 13  
 – gebeugte 19  
 HWS-Stenose 23

### I

Infiltrationen 29  
 Instabilität 37  
 Ischias 20

### K

Komplikationen 39  
 Kyphose 10, 15

### L

Lendenwirbelsäule (LWS) 14  
 Ligamentum flavum 12, 17  
 Lordose 10, 14, 15  
 LWS-Stenose 16

### M

Magnetresonanztomografie  
 (MRT) 20, 25, 32  
 Medikamente 28  
 Missempfindungen 18  
 Mobilisation 75

### N

Nervensystem, zentrales 12  
 Nervenwurzellöcher 11, 12, 16,  
 19, 32, 74  
 Nervenwurzeln 11, 12, 17, 18, 19,  
 35, 36, 37, 39, 74  
 Nikotinkonsum 46

### O

Operation  
 – BWS 37  
 – HWS 35  
 – LWS 34  
 – Risiken 38

### P

Physiotherapie 28, 29  
 Polyneuropathie 19, 22

### Q

Qigong 75

### R

Regeneration 45  
 Rückenmark 12, 23, 36, 39  
 Rückenmarksschlauch 35  
 Rückenmuskulatur 13  
 Rückenschmerzen,  
 ausstrahlende 18

### S

Schaufensterkrankheit 18, 21  
 Schmerzmittel 28  
 Schmerzreduktion 50  
 Schmerzspritzen 29  
 Schmerztherapie, multimodale  
 29  
 Stenose  
 – BWS 25  
 – HWS 23  
 – LWS 16

### T

Tethered-Cord-Syndrom 23  
 Tumor 23

### U

Übungen  
 – HWS 75  
 – LWS 50

### V

Versteifung 31, 37

### W

Wirbelbogengelenke 12  
 Wirbelgleiten 37  
 Wirbelkanal 12, 15  
 Wirbelsäule 10

### Y

Yoga 75