

## Literaturverzeichnis

Abrams, Paul (2002): **The standardisation of terminology of lower urinary tract function**: report from the Standardisation Sub-committee of the International Continence Society. *Neuro-Urology*; 21(2):167–178.

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF): **Nicht-spezifischer Kreuzschmerz**. Patienten-Leit-

linie zur Nationalen Versorgungs-Leitlinie, 2. Auflage. Version 1. 2017 [cited: 2018–09–26]. DOI: 10.6101/AZQ/000398. [www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de](http://www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de).

McCaffery, Margo (1968): **Nursing practice theories related to cognition, bodily pain, and man-environment interactions**. Los Angeles, UCLA Students' Store.

McGill, Stuart (2002): **Low back disorders**. Evidence-bases pre-

vention and rehabilitation. *Human Kinetics*.

Spring, Hans; Dvorak, Vaclav; et al. (1997): **Theorie und Praxis der Trainingstherapie**. Stuttgart Thieme.

Stanton, Tasha R.; Moseley, G. Lorimer; et al. (2017): **Feeling stiffness in the back**. A protective perceptual inference in chronic back pain. *Scientific Reports*, 7 (1), 9681.

## Stichwortverzeichnis

### B

Bandscheiben 11  
 – -vorfall 12  
 – -vorwölbung 12  
 Bauch-Crunches 23  
 Bauchmuskulatur 46, 50, 77  
 Bauch-Programm 50  
 Beckenboden  
 – Muskulatur 104  
 – Spannung 107  
 – und Rückenschmerz 105  
 Beckenboden, Übungen 104  
 – Beckenspannung 110  
 – Gegendruck mit Handtuchrolle 108  
 Beinlänge, unterschiedliche 12  
 Beweglichkeitsübung 26

### D

Drehung mit Stiel 118

### E

Einbein-Kniebeuge 22

### F

Faszien 11

### H

Halswirbel-Programm 48  
 Heben, richtiges 54  
 Hohlkreuz 76

### I

Inkontinenz 104

### K

Kniebeuge mit Stiel 118  
 Kräftigungsübung 26

### L

Life Hacks 113  
 – Besenstiel 118

– Handtuchrolle 116, 120  
 – Sprudelkasten 120  
 – Wasserflasche 114

### M

Muskelkater 17, 27, 53

### N

Nordic-Walking 102  
 – Durchhängen 102  
 – Schulter-Drücken 102  
 – Stock-Kniebeuge 102

### P

Pausenzeit 53  
 Progressive Muskelentspannung 30

### R

Rückenschmerz  
 – Ausstrahlungen 11

- lang anhaltender 17
- nicht spezifischer 10
- Unfall 11

## S

- Satzzahl 53
- Schmerz
  - Entstehung 13
  - -hemmer 15
  - Linderung 16
  - -signal 16
  - -toleranz 16
  - Umgang mit 15
  - Wahrnehmung 11, 15
- Seitneigung mit Gewicht 120
- Seitstütz 24
- Skoliose 12

## T

- Trainingshinweise 22
- Trainingsplan 17
- Trainingstagebuch 18, 122
- Training, Steigerung 18

## U

- Übungsprogramm Einsteiger 26
  - Bauch-Crunches, Beweglichkeit 44
  - Bauch-Crunches, Kräftigung 46
  - Beckenuhr, Beweglichkeit 36
  - Beckenuhr, Kräftigung 38
  - Den Nacken lang machen 28
  - Finger-Druck und Hände-Zug 30
  - Streck dich, Beweglichkeit 32
  - Streck dich, Kräftigung 34
  - Vierfüßler, Beweglichkeit 40
  - Vierfüßler, Kräftigung 42
- Übungsprogramm Experten 76
  - Abheben aus Bauchlage 98
  - Abheben aus Bauchlage »Plus« 100
  - Bauch-Crunch, umgekehrter 82
  - Hüftheben 84
  - Kniebeuge 78, 80
  - Liegestütz 88
  - Rotation aus Kniestand 90

- Seit-Crunch 96
- Seitstütz 92
- Seitstütz »Plus« 94
- Unterarmstütz 86
- Übungsprogramm Fortgeschrittene 52
  - Beckenuhr, Beweglichkeit 60
  - Beckenuhr, Kräftigung 62
  - Kniebeuge, Beweglichkeit 64
  - Kniebeuge, Kräftigung 66
  - Stuhl-Dips, Beweglichkeit 56
  - Stuhl-Dips, Kräftigung 58
  - Über-Kreuz, Beweglichkeit 72
  - Über-Kreuz, Kräftigung 74
  - Vierfüßler, Beweglichkeit 68
  - Vierfüßler, Kräftigung 70

## W

- Wiederholungszahl 52
- Wirbelsäule 11, 53
  - Anatomie 77
  - Fehlstellungen 12

## Z

- Zusatzgewichte 53

## 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. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice  
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:  
[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram  
[www.instagram.com/trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren  
[www.pinterest.com/triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)