

- 23 Andersson, G., Örtengren, R., Nachemson, A. L., Elfström, G., Broman, H.: The sitting posture: An electromyographic and discometric study. Orthopedic Clinics of North America, Vol. 6, No.1, Januar 1975
- 24 Konrad, P.: Experimentell abgesicherte Trainingshinweise zur Haltungskoordination und zu ausgewählten Kraftübungen für die Rumpfmuskulatur. Die Säule 3, 2000
- 25 Axler, C. T., McGill, S. M.: Low back loads over a variety of abdominal exercises: searching for the safest abdominal challenge. Medicine & Science in Sports & Exercise, 804–11, 1997
- 26 Axler, C. T., McGill, S. M.: Low back loads over a variety of abdominal exercises: searching for the safest abdominal challenge. Medicine & Science in Sports & Exercise, 804–11, 1997

Sachverzeichnis

A

Anulus fibrosus 7
Aufstehen, rückengerechtes 75

B

Bandscheibe
– gesunde 28
– Querschnitt 6
Bandscheibenfaserring 7
Bandscheibenvorfall 15, 29, 31
– Heilung 72
– Operation 32
– Therapie 31
Bandscheibenvorwölbung 15, 29, 31
Bauchmuskulatur 87, 88
Beckenschiefstand 27
Bewegungsbad 45
Blockierungen 9

C

Chirotherapie 56
Computertomografie 25

D

Dehnübungen 52
Dehnungsreiz 52
Diagnose 23
Durchblutungsstörung 21

E

Elektromyogramm 26
Elektro-Myo-Stimulation (EMS)
70

Ernährung 40
Extension 44

F

Faserring 29
– Degeneration 29
Faszikulationen 21
Fitness 40
Flegeln 84

G

Gallertkern 7, 29
Gangstörungen 20
Gefügelockerung 25, 33
Gefühlsstörung 69
Gehen, rückengerechtes 75

H

Halskrause 76, 78
Halswirbel, erster 5
Halswirbelsäule
– Querschnitt 6
Halteausdauer 90, 106
Haltungskorrektur 48, 49
Hämatome 66
Harnverhalt 16
Heben, rückengerechtes, 109
Hernie 108
Hinlegen, rückengerechtes 75
Hohlkreuz 27, 33, 43, 44, 47, 83

I

Iliosakralgelenk
– Schmerzen 35

Infektion 22
Infusion 42
Injektion
– Wirbelsäule 62
Instabilität 33

J

Joggen 113

K

Kältegefühl 21
Kernspintografie 25
Knackgeräusch 19
Knochenheilung 71
Knochenzement-Implantation
36
Kolik 8
Koordinationsstörungen 20
Kopfschmerzen 20, 22
Körperhaltung
– Schmerzlinderung 31, 48
Korsett 76, 112
Kreuzbein 6

L

Lagerung, wirbelsäulen-
schonende 42
Lähmung 15, 69
Lendenwirbelkörper
– Querschnitt 28
Lendenwirbelsäule 6
– Längsschnitt 30
– Querschnitt 6, 30
Liegen 42

M

Massage 45
 Morbus Bechterew 10, 22
 Muskelaufbautraining 87
 Muskelkontraktion, plötzliche 21
 Muskelkrämpfe 9
 Muskeln 16
 Muskelschwäche 15
 Muskelverkürzung 27

N

Narben 69
 Nervenkompression 9, 15
 Nervenregeneration 69
 Nervenwurzeln 16, 19
 Neutralposition 51

O

Obstipation 65
 Operation 60
 – Komplikationen 64
 – minimalinvasiv 62
 – Verhalten nach einer HWS- 78
 – Verhalten nach einer Rücken- 74
 Osteopathie 56

P

Physiotherapie 46
 Polimyalgia rheumatica 10, 22
 Prolaps 29, 31
 – Heilung 72
 Protrusion 29, 31

R

Rad fahren 113
 Rollator 77
 Röntgenbild 25
 Röntgen-Funktionsaufnahme 25
 Rotationsbewegungen 108
 Rückenmark
 – Querschnitt 6
 Rückenmuskeln 88
 Rückenschmerzen
 – Symptome 10
 Rumpfmuskeltraining 90
 Rundrücken 27, 33, 44, 47

S

Schiefstand, Becken 27
 Schlingentisch 44
 Schmerz
 – akuter 7
 – Atmung 20
 – ausstrahlender 8
 – bei Entzündungen 7
 – chronischer 14, 41
 – neuropathischer 7
 Schmerzanalyse 7
 Schmerzausbreitung 7
 Schmerzcharakter 7
 Schmerzlokalisierung 8
 Schmerzmedikamente 41
 Schmerzprojektion 9
 Schmerztagebuch 23
 Schmerzverlauf 10, 24
 Schwimmen 113
 Schwindel 20
 Sitzen, rückengerechtes 83

Skoliose 27, 30, 48
 Spinalkanalstenose 36
 – Heilung 71
 Spinalkanalverengung 12
 Sport 112
 Stehen, rückengerechtes 75, 83
 Stenose, spinale 36
 Szintigrafie 25

T

Taubheitsgefühl 15
 Thoracic-outlet-Syndrom 21
 Tremor 21
 Triggerpunkte 8

U

Überlastungssyndrome 108
 Übungen, gefährliche 108
 Ultraschalluntersuchung 26

V

Verdauungsprobleme 22
 Verspannungen 20
 – muskuläre 9

W

Wirbelgelenkarthrose 11
 Wirbelgelenke 6
 Wirbelgleiten 11, 15, 34
 Wirbelsäule 5
 – Belastung 80
 – Injektion 62
 – Verletzung 35
 Wundheilung 68
 Wundmanagement 68

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

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



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter