

● Zu diesem Buch	8	● Bandscheibenerkrankungen	35
● Gesunde Bandscheibe und Wirbelsäule	13	Bandscheibenveränderungen ohne oder mit nur zeitweiligen Beschwerden	36
Wie die menschliche Wirbelsäule aufgebaut ist	14	• Bandscheibenverschleiß (Degeneration)	36
• Ein fein ausgeklügeltes System	14	• Bandscheibenverlagerung	38
• Woraus jeder einzelne Wirbel besteht	16	• Wenn der Schmerz von allein wieder verschwindet	40
Die Rumpfmuskulatur als Stützkorsett	17	Kreuz- und Beinschmerzen bei krankhaften Bandscheibenveränderungen	41
• Die tief gelegenen Rückenmuskeln	18	Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule	45
• Die oberflächlich gelegenen Rückenmuskeln	18	• Mögliche Ursachen des Bandscheibenvorfalles	47
• Die Bauchmuskeln	18	• Feststellung (Diagnose) des Bandscheibenvorfalles	50
Rückenmark und Nerven im Schutz der Wirbelsäule	20	Wirbelkanalstenose	54
Die Bandscheibe (Zwischenwirbelscheibe) als Stoßdämpfer	21	Kreuzschmerzen anderer Ursache	56
Die Funktionsweise (Biomechanik) der Wirbelsäule und der Bandscheibe	24	Wirbelsäule und Psyche	58
• Gleichgewicht ist keine Selbstverständlichkeit	25	● Nicht-operative Behandlung von Bandscheibenleiden	61
• Die Bandscheibe bei Druckbelastungen	27	Die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten im Überblick	62
• Körperhaltung und Bandscheibenbelastung	29	• Allgemeine Maßnahmen	62
• Eine gekräftigte Muskulatur entlastet die Bandscheiben	32	• Schmerztherapie	63
		• Infusionsbehandlung	65

• Therapeutische Lokalanästhesie (TLA)	66	• Was geschieht nach der Operation?	87
• Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation (TENS)	67	• Das Bandscheibenvorfall-Rezidiv	91
• Akupunktur	68	• Das Postdiskektomie-Syndrom	91
• Orthopädische Rumpfstützen (Orthesen)	68	Behandlungsversagen – Was nun?	92
• Manuelle Medizin	68	• Allgemeine Schmerzbehandlung	92
• Physikalische Behandlung	69	• Operative Schmerzbehandlung	93
• Physiotherapie	70	Operationen zur Erweiterung des engen Wirbelkanals	95
• Operative Behandlung von Bandscheibenleiden	73	• Was wird bei der Operation gemacht?	95
Was Sie vor der Operation wissen müssen	74	• Welche Komplikationen können auftreten?	97
• Risiken	74	• Was geschieht nach der Operation?	97
• Das Aufklärungsgespräch vor der Operation	75	Operationen zur Versteifung	97
• Ziel der Operation	76	• Was wird bei der Operation gemacht?	98
Operationen bei Kompression der Nerven (Bandscheibenvorfall)	77	• Wann wird operiert?	99
• Verfahren	77	• Welche Komplikationen können auftreten?	99
• Was kann durch die Operation erreicht werden?	83	• Was geschieht nach der Operation?	100
• Wann muss operiert werden (Indikation)	84	Operationen bei Verschleiß der Bandscheibe	100
• Wann sollte nicht operiert werden?	85	• Indirekte Verfahren	100
• Welche Komplikationen können auftreten?	86	• Direkte Verfahren	101
		Bandscheibenersatz	103
		• Ausblick und Perspektive	103

• Aktivitäten des täglichen Lebens

Mit Wissen vorbeugen durch Handeln!

Alltagsverhalten

- Alltagsverhalten im Überblick

Arbeitsplatz »Büro«

Motorisierung

Freizeit und Sport

- Mit kleinen Schritten beginnen

Kraft- und Fitnesstraining

Geschlechtsleben

• Übungsteil

Bandscheibenprobleme aktiv angehen

- Teamwork für Muskeln und Nerven
- Aufbau des Übungsteils

Konservative Behandlungsphase 134

- Übungen während der Akutphase 134

- Übungen während der frühen Reha-Phase 140

- Übungen während der späten Reha-Phase 146

Postoperative Behandlungsphase 160

- Die ersten Bewegungen 160

- Übungen während der Akutphase 166

- Übungen während der frühen Reha-Phase 174

- Übungen während der späten Reha-Phase 182

Übungen an der Kletterwand 183

Übungen mit dem Schwingstab (Propriomed) 189

Ergänzende Übungen 197

• Fremdwörterverzeichnis 200

• Stichwortverzeichnis 203