

Stichwortverzeichnis

A

Aqua-Walking 76
Arme verschränken 68

B

Bandscheiben 44
Bandscheibenvorfall 13, 22, 26,
43, 44, 59, 86
Basketball 76

D

Durchblutungsstörung 51
Dysfunktion, motorische 92

E

Empfindungsstörungen 43

F

Fahrradsattel 75
Fersensitz 71

G

Gallertkern 44
Golf 77

H

Haltung
– Gehen 69
– nach hinten gebeugt 13, 46
– nach vorne gebeugt 13, 44,
54, 55, 67
– Schlaf 72
– Schwerpunkt 69
– Sitzen 70
Hirnerkrankungen 87

Hohlkreuz 13, 56

I

Iliosakralgelenk 11, 53
– Dehnung 20, 54
Ischiasbeschwerden
– Stadien 7
– Symptome 14, 51
– Typen 12, 44
Ischiasnerv 11, 51

J

Jogging 76

K

Kälte 73, 76
Korrektur, intraartikuläre 16, 17

L

Lähmung 92

M

Marathon 76
Medikamente 87
Mischformen 50
Mischtyp 13
Musculus
– erector spinae 54, 56
– iliopsoas 78, 80, 82

N

Nervenkompression 51, 57
Nervensystem, peripheres 51
Nervus
– femoralis 80, 82

– peroneus 14
– tibialis 14
Nucleus pulposus 44

O

Operation 87

P

Piriformis-Muskel 62
Piriformis-Syndrom 86

R

Rückenlage 72
Rückenstrecker 54, 56

S

Schaufensterkrankheit 18, 46,
69
Schienbeinnerv 14
Schlaganfall 87
Schneidersitz 71
Schwimmen 76
Seitsitz 71
S-Kurve 55
Spinalkanal 13, 24, 46
Spinalkanalstenose 13, 43, 46,
60, 86
Spondylolisthese 48, 68, 86
Spondylolyse 48, 68, 86
Sport 76
Stenose 46
Stoßwellentherapie,
extrakorporale 18, 85, 88

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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

T

Tennis 77

U

Übungen

- Akutfall 15, 34, 36, 38, 62, 63, 64
- Allround 81
- Basis 15, 20, 22, 24
- Beindehnung 36, 63
- Bein-Schwing 83
- Gesäßdehnung 34, 62
- Hüftdehnung durch Twist 28, 58

- Iliopsoas 80
- Iliosakralgelenk 20, 54
- Knie-Umschling 24
- Korrektur Wadenbeinköpfchen 38, 64
- Oberschenkeldehnung 32, 61
- Regeln 15
- Rückendehnung 26, 57
- Rückenrundung 30, 60
- Seehund 22, 55
- Symptome verstärkt 86
- Typ A 26, 28, 57, 58
- Typ B 30, 32, 60, 61

V

Vollbad 73

Vollbad, warmes 19

Volleyball 76

W

Wadenbeinköpfchen 64

Wadenbeinnerv 14

Wadenkrämpfe 88

Wahrnehmungsanomalien 43

Wärmepads 74

Wirbelgleiten 48, 68, 84, 86

Wirbelsäule 55

W-Sitz 71