

6 Vorwort

## 9 Rückenschmerzen verstehen

10 Wo der Schmerz seinen Ursprung haben kann:  
Aufbau der Wirbelsäule

25 **Special:** In der Sprechstunde beim Arzt

30 Krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule

44 Konservative Therapien können  
Rückenschmerzen lindern

57 Übungen für gezieltes Stretching

## 73 Operative Therapie der Rückenschmerzen

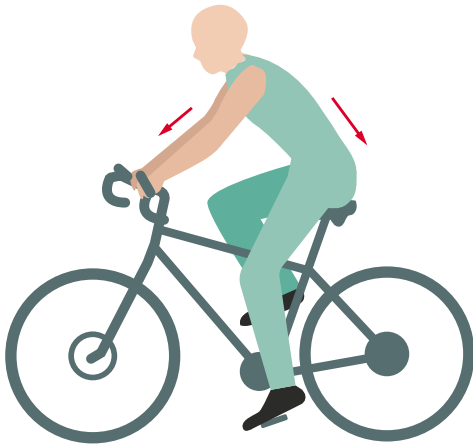
74 Mögliche Verfahren und ihre Komplikationen

81 Die ungestörte Heilung

87 Richtiges Verhalten nach einer Rückenoperation

94 Alltagsbewältigung nach einer Rücken-OP

102 Vorsorgetraining gegen weitere Rückenbeschwerden



## 110 Übungen

- 110 Übungen beim akuten Rückenschmerz
- 114 Übungen nach der akuten Schmerzphase
- 116 Intensiveres Bauchmuskeltraining
- 120 Übungen für die Rückenstrecker
- 126 Übungen für Fortgeschrittene
- 136 Übungen im Stehen
- 141 Weitere Therapiemöglichkeiten zum Muskelaufbau
- 142 **Special:** Vorsicht vor gefährlichen Übungen
- 146 **Special:** Sport bei akuten Rückenschmerzen nach einer OP
  
- 150 Glossar
- 154 Quellenangaben
- 155 Sachverzeichnis
- 157 Impressum