



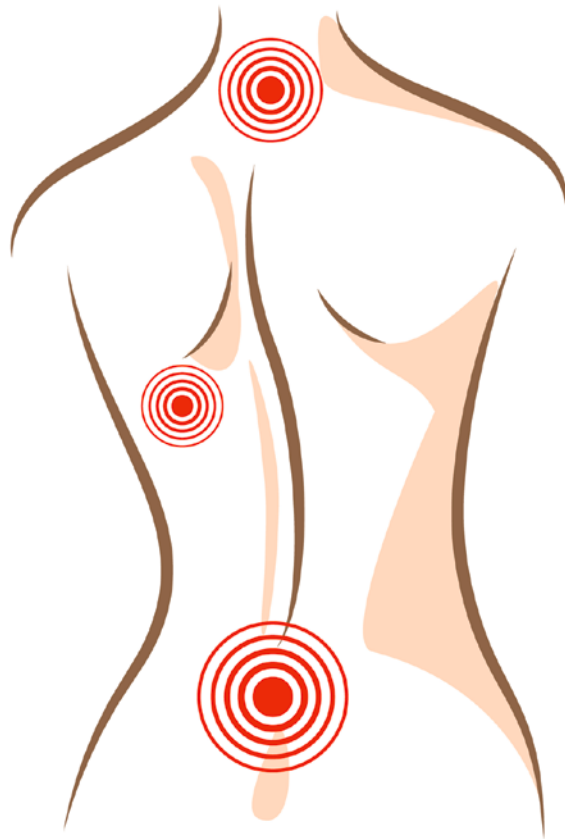
**Ken Hansraj, M.D.**, ist Wirbelsäulen- und orthopädischer Chirurg mit mehr als 20 Jahren Erfahrung, der sich auf den ganzen Körper und die präventive Versorgung konzentriert und bei der Wirbelsäulenbehandlung minimalinvasive Methoden nutzt, wann immer möglich. Er ist vom American Board of Orthopedic Surgery zertifiziert und hat sich im Hospital for Special Surgery in New York auf Wirbelsäulenchirurgie spezialisiert. Ken Hansraj ist bekannt für seine Studie zum »Smartphone-Nacken« und war bereits auf CNN, CBS, Fox, NBC, ABC und NPR zu sehen. Er wurde im Jahr 2020 von *vitals.com* zu einem der passioniertesten Ärzte Amerikas ernannt.

»» *Dieses Buch ist meiner Frau Marcia und meinem Sohn Jonathan für ihre unermüdliche Unterstützung gewidmet.*

Ken Hansraj, M.D

# 9 erfolgreiche Strategien gegen Rückenschmerzen

Wie Sie körperliche und psychische Ursachen erkennen  
und Ihre Wirbelsäule stark und beweglich machen



TRIAS