Liebe Leserin, lieber Leser,

in den vorliegenden »Rückenschmerz-Killer« haben 17 Jahre klinische Tätigkeit sowie praktische Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit Rückenproblemen Eingang gefunden. Wenn es eine Gewissheit zur Entstehung dieser speziellen, mitunter sehr schmerzhaften und hartnäckigen Beschwerden gibt, dann die: Es gibt viele Wege, um zu einem Rückenschmerz zu kommen. Mindestens genauso vielfältig und Erfolg versprechend sind aber auch die Möglichkeiten, sich von diesem Schmerz wieder zu befreien. Im Laufe der Jahre konnte ich bei meinen Patienten vielfältige Entstehungsmechanismen und individuell ausgerichtete Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen beobachten und kennenlernen. Die effektivsten Erkenntnisse, Tipps und Ratschläge aus meinen gesammelten Erfahrungen habe ich in diesem Buch für Sie zusammengetragen. Es soll Hilfe und Leitfaden für eine bessere und stabilere Rückengesundheit und für mehr Lebensfreude durch einen schmerzfreien Rücken sein. Oft reichen schon kleine Veränderungen an der Körperhaltung oder im Bewegungsverhalten aus, um schädigende Einflüsse zu unterbinden. Veränderungen beginnen meist im Kopf. Eine wichtige Grund-

aus: Bartrow, Die 50 besten Rückenschmerz-Killer (ISBN 9783830480884) © 2015 Trias Verlag

lage für positive Veränderungen ist somit stets auch eine solide Basis an Wissen. Das vermittle ich meinen Patienten täglich in der Praxis. Wer die Funktionsweise unseres Bewegungsapparates besser versteht und genauer kennt, hat durchaus größere Chancen, rückenschädliches Verhalten zu reduzieren und damit für längere Zeit beschwerdefrei zu bleiben. Genauso individuell wie die Entstehungsmechanismen ist letztlich der Weg aus dem Schmerz. Finden Sie die für Sie optimalen Tipps und umsetzbaren Übungen sowie Hinweise. Seien Sie offen für neue Übungen, Körperhaltungen und ungewohnte Aktivitäten. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Lassen Sie sich im Folgenden also informieren und auf die richtige Spur zu einem Leben ohne Rückenschmerzen führen.

Balingen, im November 2014
Kay Bartrow

aus: Bartrow, Die 50 besten Rückenschmerz-Killer (ISBN 9783830480884) © 2015 Trias Verlag