Stichwortverzeichnis

A

- Affektspannung 58
- Aktivität
 - körperliche 108 ff
 - sportliche, Wiederaufnahme 126
- Akupunktur 68
- Akutphase
 - Oberschenkelmuskulatur, Training 172 f
 - Übungen 134 ff, 166 ff
- Alltagsverhalten 110 ff
 - Überblick 114 ff
- Anästhesie, patientenkontrollierte 65
- Anlaufschwierigkeiten 42
- Antirheumatika, nicht-steroidale 64
- Arbeitsplatz 122 f
- Armbewegung, Stabilisation 142 f
- Aufklärungsgespräch, Operation 75 f
- Aufstehen 119, 160 ff
- Autofahrt, Bewegungspause 124
- Autositz 123
 - Beschaffenheit 123

B

- Bäderbehandlung 69
- Bandscheibe 21 ff
 - Biomechanik 24 ff
 - Druckbelastung 27
 - Höhenverlust 28
 - Massenvorfall 84
 - in Ruhe 23
 - totaler Ersatz 104
 - ungestörte Funktion 21 f
 - Verschleiß, Operation 100 ff

- Bandscheibenersatz
 - biologischer 105
 - künstlicher 103 ff
- Bandscheibengewebe, Entfernung 81
- Bandscheibeninnendruck, relativer 31
- Bandscheibenkern, künstlicher 104
- Bandscheibenprothese 101, 104
- Bandscheibenverlagerung 38 f
- Bandscheibenverschleiß 36 ff
- Bandscheibenvorfall 38 f, 77 ff
 - akuter, Massage 70
 - Diagnose 50 f
 - lumbaler 45 ff
 - neurologische Ausfälle 48
 - Operation 77 ff
 - – Behandlungserfolg 80 f
 - – Indikation 84 f
 - – Komplikationen 78, 86 f
 - – Kontraindikation 85
 - sequestrierter 40
- Bandscheibenvorfall-Rezidiv 53, 91
- Bandscheibenvorwölbung 38, 54
- Bandscheibenzelltransplantation, autologe 105
- Bauchlage
 - Aufstehen 162 f
 - Hinlegen 164 f
- Bauchmuskeln 18 f
 - Schwingstab 190 f
- Bauchmuskeltraining, Akutphase 168 ff
- Bauchmuskulatur
 - Kräftigung 184 f
 - schräge 152 f
- Bauchpresse 138 f
- Bauch-Rücken-Oberschenkel-Training 188

- Bauchspannung 166 f
 - Stärkung 140 f
- Behandlungsmöglichkeiten, Überblick 62 ff
- Behandlungsphase
 - konservative, Übungen 134 ff
 - postoperative, Übungen 160 ff
- Behandlungsversagen 92 f
- Beinschmerz 41 ff
 - Besserung 83
 - gestörtes Belastungsgleichgewicht 42
- Belastungskreuzschmerz, wiederkehrender 44
- Berufskrankheit 49
- Bewegungen, erste 160 ff
- Bewegungsbad 71
- Bewegungsmangel 26
- Bewegungsübungen 131
- Brustmuskeln 192
- Brustschwimmen 197
- Bücken 114
 - richtiges 113
- Büro 122 f

C

- Chemonukleolyse 78 f
- Chirotherapie 68
- Claudicatio intermittens der Cauda equina 95
- Computertomografie, spinale 51
- Cortison 65
- Criterion-based-Programme 131

D

- Degeneration 36 ff
- Dekompression
 - direkte 81
 - indirekte 78
 - mikrochirurgische 81 f

Depression 58

Diskektomie

- automatisierte, perkutane, lumbale 79
- perkutane, endoskopische, lumbale 79
- transforaminale endoskopische 81

Drehbewegung 29

Druck, intradiskaler 27

Druckbelastung 27

E

Elektrotherapie 69

Elektro-Wärme-Therapie, intradiskale 10

Ermüdungsschmerz 42

Erwerbsfähigkeit, Operation 76 f

F

Facetten-Syndrom 44, 85

Fensterung 82

Fibrosierung 40

Fitnessstraining 126 f

Freihanteln 126

Freizeit 124 ff

Funktionsmyelographie 56

G

Ganzkörperspannung, Kletterwand 188

Gartenarbeit 116

Gefühlsempfindung, Störung 47

Gefühlsstörung, Übungen 198

Gehen, Übungen 197

Gehtraining 125

Gelenkzysten 95

Gesäßspannung, bewusste 138 f

Geschlechtsleben 127

Gewichtszunahme, Schwerpunktverlagerung 31

Gleichgewicht 25 f

H

Halswirbelsäule, Entlastungshaltungen 120

Haltung, innere 58

Haltungsschäden 57

Hausarbeit 116

Haut, Druckschäden 86

Hemilaminektomie 83, 96

Hexenschuss s. Lumbago

Hinlegen 119

– über Bauchlage 164 f

I

Implantat 100

Infektion 87

Infusionsbehandlung 65 f

Ischias 44

J

Jugendlicher, Kreuzschmerzen 57

K

Kälteanwendung 69

Katzenbuckel 30

Kind, Kreuzschmerzen 57

Kletterwand 132, 144, 182 ff

Knochen-Ersatzstoffe 98

Konflikt, innerer 58

Kontrastmitteluntersuchung 51 f

Konus-Kauda-Störung 47

Koordinationsschulung 146 ff, 154 f

Körper, Stabilisation 142 f

Körperhaltung und Bandscheibenbelastung 29 ff

Körperlänge, absolute Minderung 28

Krafttraining 126 f

Kraulschwimmen 197

Kreuzbein 15

Kreuz-Bein-Schmerz, psychogener 86

Kreuzschmerz 41 ff, 56 f

– postoperativer chronischer 94

Kryorhizotomie 94

L

Lagerungsschäden 86

Lähmung 46

– fortschreitende 85

– Übungen 199

Laminektomie 83, 96

Laser-Diskus-Dekompression, perkutane, lumbale 80

Lasten

– schwere 108

– tragen 118

Lebensqualität, Operation 76

Leistungsgrenze, persönliche, Sport 125

Lendenwirbel 15

Lendenwirbelsäule

– Biodynamik 32

– dauerhafte Versteifung 98

– Druckmessungen 29 f

– Entlastung 136 f

– Entlastungshaltungen 121

– Entspannung 134

– Mobilisation 136 ff

Liegen 28

Lokalanästhesie, therapeutische 66 f

Lumbago, akute 44

Lumbalgie 94

M

Magnet-Resonanz-Tomographie 50 f

Manuelle Medizin 68 f

Massage 70

Monatsblutung, Kreuzschmerzen 57

Motorisierung 123 f

Muskelarbeit, richtige 130

Muskelbeanspruchung, falsche 29

Muskelinsuffizienz 42
 Muskelmantelspannung 182
 Muskelschwäche, Übungen 199
 Muskeltraining, Operation 88
 Muskelverhärtung, schmerz-
 hafte 44
 Muskelzüge 19
 Muskulatur
 – gekräftigte 32 f
 – schlaffe 20
 Myelographie
 – computerassoziierte 53
 – lumbale 51

N

Narbenbildung 90
 Nerven 20 f
 – direkte Dekompression 81
 – Druckentlastung 78 ff
 Nerven-Stimulation, transkutane
 elektrische 67, 93
 Nervenstörungen, Operation 87
 Nervenwasser 20
 Nervenwurzel 22
 – Vernarbungen 89
 Nichtschwimmer, Übungs-
 empfehlungen 197
 Nordic-Walking 125

O

Oberschenkelmuskulatur
 – Kräftigung 148 f
 – Training 172 f
 Oberschenkeltraining 158 f
 Operation 74 ff
 – absolute Notwendigkeit 84
 – Aufklärungsgespräch 75 f
 – Kontraindikation 85 f
 – Risiken 74 f
 – Verhalten danach 88
 – Ziel 76 f
 Operationsverfahren, Übersicht
 102

Opioide 64
 Orthesen 68
 Osteochondrose 37

P

Papaya, Überempfindlichkeit 78 f
 Parkbank-Phänomen 55, 95
 Physiotherapie 69 ff
 Postdiskektomie-Syndrom 91 f
 Posterior Lumbar Interbody
 Fusion 99
 Prävention 108
 Progressive Muskelrelaxation 71
 Prolaps 38
 Propriomed
 (s. auch Schwingstab) 132, 189
 Protrusion 38
 Pseudarthrose 100

R

Reha-Phase
 – frühe
 – Rückenmuskelkräftigung 180 f
 – – Übungen 140 ff, 174 ff
 – späte, Übungen 146 ff, 182 ff
 Reischauer-Blockade 66
 Rückenbeschwerden, Alter 24
 Rückenmark 20 f
 Rückenmarkstimulation,
 epidurale 93
 Rückenmuskeln
 – Aktivierung 140 f
 – oberflächliche 18
 – seitliche, Training 170 f
 – tiefe
 – Kräftigung 144 ff, 180 f
 – – Training 170 f
 Rückenmuskeltraining
 – Akutphase 168 ff
 – und Koordinationsschulung
 156 f
 Rückenmuskulatur, Kräftigung,
 späte Reha-Phase 184 f

Rückenschmerz, Rückbildung
 83 f
 Rückenschwimmen 126, 197
 Rückenspannung 166 f
 Rumpf, Lastverteilung 25
 Rumpfkraftigung 150 ff
 – und Koordinationsschulung
 150, 154 f
 Rumpfmuskulatur 17 f
 – Brustmuskeln 192 f
 – Kräftigung 180 f
 – seitliche, Kräftigung 152 f
 – – Schulter-Nackensmuskulatur
 192 f
 – – Schwingstab 190 f
 – – Training, Kletterwand 186 f
 – und seitliche Rückenmuskeln
 194 f
 – tief gelegene 18
 Rumpfspannung, Kräftigung,
 späte Reha-Phase 184 f
 Rumpfstützen, orthopädische 68
 Rumpftaining 148 f, 174 ff
 – und Bauch- und Brustmuskeln
 196 f
 – und Schultermuskulatur 194 f
 – Schwingstab 190 f

S

Schlaflosigkeit 56
 Schlafprobleme, Medikamente
 65
 Schlendern 125
 Schmerz
 – chronischer, Medikamente 65
 – krampfartiger, Beine 54 f
 – neu aufgetretener 90
 – unverändert bestehender 90
 – vorübergehender post-
 operativer 89
 Schmerzbehandlung
 – allgemeine 92 f
 – operative 93 f
 Schmerzerleichterung 62

- Schmerzlinik 92
Schmerzlinderung, Übungen 198
Schmerzmittel 63 ff
– Dosierung 63
– opioidhaltige 63
– Stufenschema 64
Schmerztagebuch 64
Schmerztherapie 63
Schmerzzustand, Rückbildungstendenz 40
Schonhaltung, Auswirkungen 62
Schonung, körperliche 88
Schulter-Muskeln 192 f
Schulter-Nackermuskulatur 192 f
Schwangerschaft, Rückenschmerzen 32
Schwimmer, Übungsempfehlungen 197
Schwingstab (s. auch Proprio-med) 11, 132, 189
Seitlage, Aufstehen 160 f
Selbstausheilung, scheinbare 40 f
Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, selektive 65
Sitzen
– dynamisches 122
– entspanntes, Druckbelastung 30
– ergonomisches 122
– falsches 26
– richtiges 110
Sozialgesetzbuch 108 f
Spaltbildung 37
Spaziergang 125
Spondylolisthesis 37
Spondylodiszitis 90
Spondylyolyse 37
Spondylosis deformans 37 f
Sport 124 ff
- Sportart 125
Squash-Spiel 125
Stabilisierung, dynamische 100
Stehen
– richtiges 111
– Tätigkeiten 17
– Überblick 115
Stehpult 122 f
Streckbehandlung, Ruhepause 29
Strümpfeanziehen, richtiges 112
Stufenbettlagerung 62 f, 121
- T**
Tätigkeiten, sitzende 17
Theraband 156 f, 180
Therapie, periradikuläre 80
Thermotherapie 69
Tissue engineering 105
Titanschrauben 100
Transforaminal Lumbar Interbody Fusion 99
Tumor, intraspinaler 56 f
- U**
Übergewicht 31
– Schwerpunkt 33
Übungen
– im Gehen 197 f
– Schmerzen 133
– zur Schmerzlinderung 198
– im Wasser 197
– Wiederholungsanzahl 133
Übungsteil 130 ff
– Aufbau 131
– Übersicht 132
Unfall 49
- V**
Verfahren, minimal invasive und konservative 77
- Versteifung
– dauerhafte 98
– Einbringen von Hohlkörpern 99
– mit Stäben und Schrauben 98 f
Versteifungsoperation 97 ff
Visuelle Analogskala 64
Vorbeugung 108 ff
- W**
Wadenmuskeltraining 156 f
Wärmeanwendung 69
Waschen 119
Wirbelbogenentfernung, einseitige 96
Wirbelgleiten 37
Wirbelkanal, enger, Erweiterungsoperation 95 ff
Wirbelkanalstenose 54 ff
– Magnet-Resonanz-Tomographie 55
– Nachweis 56
– Ursachen 95
Wirbelkörper, anatomischer Aufbau 15 f
Wirbelkörperform 15
Wirbelsäule
– Aufbau 14 ff
– Biomechanik 24 ff
– Fehlbildungen 14 f
– Gift 26
– operativer Eingriff 74 ff
– und Psyche 58 f
Wirbelsäulentraining, Operation 88
Wundheilungsstörungen 87
- Z**
Zähneputzen 119
Zwischenwirbel-Implantat-Design 104
Zwischenwirbelloch 17