

Inhaltsverzeichnis

■ Einleitung	1
■ Aufbau der Wirbelsäule	3
■ Chronische Wirbelsäulen-Syndrome	9
Fehl- und Überbelastungen	9
Psycho-vegetative Faktoren	10
Angeborene und erworbene Fehlbildungen	11
■ Akute Wirbelsäulen-Syndrome	15
■ Bandscheibenschäden	17
■ Knöcherner Verschleiß	19
■ Belastung und Belastbarkeit des Rückens	21
Bandscheibe – Belastung und Ernährung	21
Körperhaltung – Sitzen und Stehen	25
Bewegungsverhalten – Bücken, Heben, Tragen	27
Rumpf- und Hals-Nackermuskulatur: Arbeitsweise und funktionelle Bedeutung	29
■ Übungsteil	34
Einführung	34
Kräftigungsübungen	35
Dehnungsübungen	47
Beweglichkeitsübungen	57

■ Alltagstipps	81
Arbeits-, Freizeit-, Schlafgewohnheiten	81
Sportausübung	82
■ Autogenes Training	85
Einführung	85
Trainingsprogramm	86