

Kay Bartrow

Schwachstelle Rücken

Leseprobe

[Schwachstelle Rücken](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18762>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



7 Einleitung

9 Rückenschmerzen - Volks- und Alltagsleid

10 Unser starker Halt - der Rücken

- 10 Zu viel ist zu viel-warum es wehtut
- 12 Treffen kann es jeden
- 13 Wie entstehen Rückenschmerzen?
- 15 Im Leben ändern sich Belastungen

16 Was sind Risikofaktoren?

- 19 Stress und Spannung-lasst nach!

22 Wie funktioniert die Wirbelsäule?

- 22 Knochen für Knochen sorgfältig geplant

27 Wie verteilt der Körper seine Belastungen?

- 27 Haltung bewahren - und wechseln
- 23 Welche Kräfte wirken auf die Körperhaltung?
- 29 Das Wechselspiel der Kräfte

30 Wenn die Lendenwirbelsäule schmerzt

- 33 Wahrnehmung trainieren

37 Identifizieren Sie Ihre persönlichen Schwachstellen

38 Der große Rücken-Eigentest

- 33 Testen Sie sich - und achten Sie auf sich 38
- Wie ordne ich Beschwerden ein?

40 Bewegungstests

- 42 Test 1: Nach vorn beugen
- 44 Test 2: Nach hinten strecken
- 46 Test 3: Drehen
- 48 Test 4: Seitneigung
- 50 Test 5: Ileosakralgelenk (ISG) prüfen
- 51 Auswertung der Tests 1-5
- 52 Die Gelenkblockade
- 53 Der Bandscheibenvorfall

55 Nerventests

- 56 Test 6: Beugen im Stand
- 57 Test 7: Beugen in Schrittstellung

58 Schmerzen - die klare Botschaft

62 Tipps für die Eigenbehandlung

65 Ihr maßgeschneidertes Übungsprogramm

66 50 starke Rückenübungen



Notfall und Nachhaltigkeit

Treten Ihre Beschwerden plötzlich auf, gibt Ihnen das Übungskapitel Tipps für die Erste Hilfe. Dann beginnen Sie damit, den Notfall möglichst zu verhindern. Prüfen Sie sich und Ihren Bewegungsapparat, stellen Sie Ihr Übungsprogramm zusammen – und werden Sie mobiler!

66 Das Wichtigste zuerst...

70 Was tun bei akuten Rückenschmerzen?

- 70 Mechanische Reize
- 71 Stufenlagerung
- 71 Stufenlagerung und Bewegung
- 72 Rückenlage und aufgestellte Beine
- 72 Rückenschaukel
- 73 Päckchenlage
- 73 Amphibienposition

74 Übungen für mehr Körpergefühl

- 75 Standpendel
- 76 Fußmassage
- 77 Seitbalancier
- 78 Lockerer Ringsitz
- 79 Mondlage
- 80 Hüftkreisel
- 81 Beckenschaukel

83 Schwachsteue: Beugen nach vorn	129 Bauchmuskulatur anspannen
84 Beckenwippe	129 Wie gespannt ist Ihr Bauch?
85 Hüftbeuger	130 Bauchmuskelübungen - langsam, aber kraftvoll
86 Katzenbuckel	131 Der Klassiker - Crunches
87 Langsitz	132 Liegende Galionsfigur
88 Schwachstelle: Strecken nach hinten	133 Ballhalter
89 Sphinx	134 Der richtige Dreh
90 Handtuchroller	135 Übungen für mehr Stabilität und Koordination
91 Hängebrücke	136 Rumpelstilzchen
92 Guck-in-die-Luft	137 8er-Touren
93 Schwachstelle: Ileosakralgelenk (ISG)	138 Waagfigur
94 Fersenschieber	139 Seitstütz
95 Dackelübung	140 Fluglotse
96 Vierfüßler-Krabbelübung	141 Vierfüßler mit Ball
97 Tennisballtanz	142 Kniestand auf dem Ball
98 Schwachstelle: Seitneigung	143 Schwerelos
99 Eckengucker	144 Übungsprogramme dreimal anders
100 Seitbieger	144 10-Minuten-Programm
101 Breitbeiniger Beckenlifter	145 „2 x 30 Minuten-Aktivierung“
102 Dreimal Vierfüßler-Knicker	145 Das „Wo-ich-bin-Programm“
103 Schwachstelle: Drehbewegung	146 Sitzstützen
104 Sitzdreher	147 Beckenkran
105 Beckendreher	148 Standliegestützen an der Wand
106 Rückengruß	149 Standbild
106 Tennisaufschläger	150 Schinkengang
107 Schwachstelle: Nervensystem	151 Wackelsitz
108 Beinstrecker	152 Schultern hoch
109 Beinrotierer	153 Prinzessin auf dem Tennisball
110 Kniebeuger	154 Spannung am Schreibtisch
111 Kicker	155 Spannung ohne alles
112 Ausdauerübungen für den Rücken	155 Beckenkippen
113 Bauchkäfer	
114 Trockenschwimmer	157 Untersuchung, Diagnose und Therapie von Rückenbeschwerden
115 Seitstütz	
116 Auskeilen	158 Untersuchungsmöglichkeiten
117 Kräftigungsübungen für den Rücken	158 Der Weg zur Diagnose
118 Diagonaler Abheber	160 Schritt für Schritt zur Diagnose
119 Standliegestützen	161 Wer untersucht was?
120 Rückenstrecker	162 Was wird überprüft?
121 Vierfüßler zur Seite	163 Was übernimmt die Physiotherapie?
122 Fußfinder	165 Wer behandelt Rückenbeschwerden - und wie?
123 Kräftigungsübungen mit dem Theraband	165 Unbequeme Wahrheit: Eigenverantwortung
124 Jubelpose	166 Die ärztliche Behandlung des Rückens
125 Auf dem Sprung	167 Schmerzschema der WHO
126 Gummitwist	168 Physiotherapie bei Rückenproblemen
127 Kreuzweise	170 Operationen am Rücken - der „Notnagel“
128 Ein Faultier: Unsere Bauchmuskeln	174 Literaturangaben „Rückenratgeber“



Kay Bartrow

Schwachstelle Rücken

Gezielt und effektiv: Übungen gegen den Schmerz

180 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de