Stichwortverzeichnis

A

ABCDE-Modell 195
Abhängigkeit 128
  körperliche 123
Abkühlen 275, 284
  Dehnübungen 275
Abnutzungserscheinungen 99, 303
Acetylsalicylsäure 122, 123, 125
Aerobic 277, 278, 307
Afterregion 312
Aktivierung 34, 54
  körperliche 38
Aktivität 64, 89, 91, 92, 112, 306
Akupunktur 33, 37, 38, 62, 79, 80, 155, 158, 302
Akupunkturnadeln 160
Akupunkturpunkt 159
Alarmsignale 238, 311
Aleve 124
Alexander-Technik 169
Alkohol 315
Allgemeinmedizin 33, 79
Alltag 287
Alternativmedizin 37, 155, 313
Alterserscheinungen 303
Amytriptilin 129
Anafranil 129
Analbereich 137
Analgesie 337
Analgetika 34, 36, 72, 122
  Acetylsalicylsäure 122
  Ibuprofen 122
  Morphin 122
  Paracetamol 122
Anamnese 305, 320, 332
Anästhesie 336
Anästhesiologie 33
Anästhesisten 337
Anästhetika 34, 36, 130
Angstattacken 141
Ängste 75, 107, 128, 131, 140, 273, 287
Angsterkrankung 54, 106
Anonyme Esssüchtige 308
Antibiotika 75, 76, 148
Antidepressiva 36, 75, 127, 128, 129
  Amytriptilin 129
  Clomipramin 129
  Dosierung 129
  Doxepin 129
  Nebenwirkungen 129
  Trimipramin 129
Antikonvulsiva 36, 75
Antriebsstärke 107
Anxiolytika 128
  Benzodiazepine 128
  Nebenwirkungen 128
Aponal 129
Arachnoiditis 68, 74, 132
Arbeitsplatz 39, 259
  Bücken 264
  Büro 269
  Erschütterungen 264
  Fußstütze 260
  Heben 264
  Risiken 264
  rückenfreundlicher 267, 270
  Sitzen 265
  Tragen 264
  Vibrationen 264
  Ziehen 264
Arbeitstisch 258, 259
  höhenverstellbar 259
  kippbar 258
Arbeitstraining 116
Arbeitszufriedenheit 99
Ärger 287
Arthritis 65, 66, 124, 329
  rheumatoide Arthritis 65
Arthroskopie 147
Arzt-Patienten-Beziehung 318
Arztbesuch 320
  Begleitung 322
  Fragen 320, 322
  Gefühle 321
  Notizen 322
  Termin- und Versicherungsfragen 323

Wartezimmer 321
Arzthelferin 323
Asana 182
Aspirin 124, 151, 329
Assimilationswirbel 76
Asthma 66
Atmung 238, 326, 334
Atemtechnik 37
Atemübung 88, 183, 198, 232
Bauchatmung 198, 199
bewusste 198
Brustatmung 198
entspannte 200
Zwerchfellatmung 199
Atrophie 332
Aufschlag 276, 281
Auftreten, bestimmtes 319
Aufwärmen 274, 275, 308, 309
Dehnübungen 274
Ausdauer 268
Ausdauersport 237
Ausdauertraining 112
Aussagen
deutliche 319
Ich-Aussagen 319
Sie-Aussagen 319
unbestimmte 319
Auto fahren 265, 310
Autounfall 88
Ayurveda 163

B

Badminton 281
Ballett 70, 278
Bandage 36
Bänder 43, 47
Bandscheibe 43, 45, 47, 138, 339
Alterserscheinung 303
Bandscheibenchirurgie 338
Bandscheibendegeneration 66
Bandscheibenerkrankungen, degenerativen 124
Bandscheibenvorfall 50, 58, 59, 60, 61, 72, 97, 124, 131, 138, 146, 147, 148, 149, 180, 299, 305, 331, 338
Bandscheibenvorwölbung 42, 50, 58, 59
Basketball 277, 281
Bauchmuskeln 51, 63
Bauchschmerzen 123, 329
Becken
Kippen des Beckens 221, 225
Behandlung
konservative 136
Behandlungen
aktive 109
invasive 109
invasive, konservative 129
konservative 109
nicht-invasive 109
passive 109
Behandlungskonzept, individuelles 301
Behandlungsmethoden
komplementäre 158
Behandlungsprogramm 218
Behandlungsvertrag 82
Benommenheit 128, 129
Benzodiazepin 126, 128
Berufsverbände 81
Beruhigungsmittel 102
Betäubungsmittelgesetz 122
Bettruhe 64, 89, 91, 119, 306, 314
Beugen 276
Beweglichkeit 34, 301
Bewegung 77
Bewegungstherapie 110, 121
Bewusstseinsarbeit 37
Beziehungen 287
Bildgebende Verfahren 138
Biofeedback 67, 126, 129, 196, 213
Biofeedbacktraining 189, 211, 212, 224
Bisphosphonate 77
Blase 311
Blasenkontrolle 137
Bleischürze 100
Blutbildbestimmung 96
Blutdruckmessung 96
Bluthochdruck 110, 237
Blutungen 105
Blutungsrisiko 151
Blutuntersuchung 138, 305
Bowling 283
Brügger-Therapie 170
Brustwirbelsäule 43
Bücken 232, 264
Buprenorphin 122

C

Candle-Light-Dinner 290
CCR 201
Cervikalkrümmung 43
Chemonukleolyse 146
Chiropraktik 34, 155, 173, 302
Chiropraktiker 72, 79, 174, 175, 179, 300, 301
Chirotherapie 173
Chirurgen 301, 337
Chirurgischer Eingriff 334
Chronifizierung 39, 54
Chronisches Rückenschmerzsyndrom 57, 74, 75, 141
Chymopapain 146
Clomipramin 129
Clonidin 341
Clusterkopfschmerzen 55
Co-Therapeuten 327
Computer-Szintigramm 70
Computertomographie 95, 98, 102, 103, 104, 105
Computertomographie (CT) 313, 332
Cortison 71
COX-2-Hemmer 125, 330
Cybertech-Orthese 332

D

Darmbein 49
Darmbein-Kreuzbein-Gelenk 43
Darmkontrolle 137
Dehnübungen 88, 91, 112, 113, 266, 270, 274, 275, 300, 308, 309
Depressionen 54, 75, 106, 107, 126, 127, 128, 129, 131, 140, 141, 267, 273, 287
Deutsche Schmerzhilfe e.V., 325
Dhyana 182
Diagnose 42, 55, 56
Diät 34, 308
Diclofenac 124, 125
Dihydrocodein 122
Discitis 75
Diskektomie, perkutane 146
Diskogramm 105
Diskographie 305
Diskuschondrose 303
Diskusdegeneration 303
Dolormin 124
Dornfortsatz 44
Doxepin 129
Drehen 276, 309
Drei-Säulen-Technik 193
Drogenmissbrauch 141, 304
Dual-Lead-System 340
Durchblutung 91, 92
Durchfall 123, 125
Durchsetzungsvermögen 320

E

EEG 213
Ehrgeiz 275, 281
Einfühlungsvermögen 295
Einheit, funktionelle 45
Eisbeutel 112
Elektroenzephalogramm (EEG) 213
Elektromyelographie 106
Elektrostimulation 36
Emotionen 57, 304
Empfindungsvermögen 305
Endorphine 120, 159
Endoskop 336
Energiearbeit 37
Entfremdung 288
Entgiftung 75
Entspannungstechniken 33, 34, 38, 88, 102, 107, 127, 129, 151, 189, 195, 326, 334
Entspannungsübungen 37, 62, 63, 112, 334
Entwöhnung 75
Entzugssymptome 123
Entzündungen 301
Entzündungshemmer 36, 124, 125, 130, 151, 300, 314, 329, 337
  COX-2-Hemmer 125
  Diclofenac 124
  Einnahme 125
  Ibuprofen 124
  Naproxen 124
  Nebenwirkungen 125
  nicht-steroidale 124
Epiduralspalt 340
Epileptiforme Anfälle 128
Erektion 87
Erektionsstörungen 312
Ergometer 274, 278
Ergonomie 175
Erhaltungstherapie 175

Erinnerungsvermögen 107
Erlebnisfähigkeit, sexuelle 287
Ernährungsberater 308
Erotik 290, 295
Erschütterungen 264, 279, 310
Erstanamnese 160
Experimentierfreude 295
Explorative Chirurgie 304
Extension 110, 185
Extensionsbehandlung 121
Extrakt 162

F

Facettensyndrom 67
Facettgelenksinfiltrationen 130
Fachärzte 79
Fachpraxis 117
Fahrradfahren 237, 274, 277
Fallschirmspringen 277, 286
Färbeflüssigkeit 104, 105
Faserknorpel 46, 59
Federball 281
Fehlbehandlung 102
Fehlstellungen 99
Feldenkrais-Methode 169
Fentanyl 122
Fitnesscenter 110
Fitnessgymnastik 113
Flecken, blaue 125
Flexion 110, 185
Fraktur 88, 100, 306
Freizeitsportler 275
Fünf-Säulen-Modell 194
Funktionskontrolle von Muskelgruppen 34
Fußball 70, 277, 286
Fußhebermuskel 88, 311
Fußschemel 309, 310
Fußstütze 227, 260
  beim Stehen 222

G

Gallertkern 46, 50, 59, 138, 303
Gangbild 305
Gedächtnisverlust 128
Gedanken 190
  negative 190
  negative, unbewusste 287
  reflektierte 191
  unbewusste 190, 192
Gefäßerweiterung 91
Gefühl 192, 331
Gegenargumente 192, 195
Gegenirritationsverfahren 120
Gehen 114, 229, 274
  Bauch-voraus-Gang 230
  Kopf-voraus-Gang 230
  lockerer Gang 230
  Schuhkauf 231
  stampfender Gang 230
  steifer Gang 230
  Stressgang 230
Gelenkflüssigkeit 47
Gelenkkapsel 47
Gelenksblockade 72
Gelenksoperationen 35
Geschwüre 329
Gesundheitsmanager 80
Gewichtheben 277, 282
Gewichtsreduktion 308
Golf 277, 283, 308
Grifftechniken 34
Gürtel 282
Gymnastik 110, 307
Gymnastikball 260

H

Halfpipe 285
Halskrause 36
Halskrawatte 121
Halswirbelsäule 43
Haltung 62, 268, 270
  Aufstehen 90
  Bücken 232
  Drehen 309
  dynamische 219, 229, 309
  Gehen 229
  Heben 232, 264, 309
  Liegen 89, 228
  offene Körperhaltung 319
  Sitzen 224, 266, 309, 310
  statische 219, 309
  Stehen 220, 309
  Tragen 309, 310
Hang-over 127

Hängefuß 311, 313
Harnabsatz 300
Harnabsatzprobleme 129, 313
Hatha Yoga 181
Hausarzt 33, 38, 77, 79, 80, 86, 93, 300, 301, 308, 312
  Zusammenarbeit mit dem Hausarzt 82
Hausmittel 88, 314
Heben 232, 264, 276, 309
  Absetzen 235
  Gewichtsgrenzen 233, 236
  Gewichtverteilung 233, 234
  Heben aus dem Kniestand 234
  mit Drehbewegungen 235
  rückenschonendes Heben 233
Heilkräuter 37
Heilmethoden
  alternative 37
  komplementärmedizinische 37
Heilpraktiker 81
Heilungsverzögerungen 54
Heizkissen 92
Herz-Kreislauf-Ereignisse 330
Herz-Kreislauf-System 57
Herzerkrankung 237
Herzinfarkt 125
Hexenschuss 50
Hohlkreuz 220, 254
Hometrainer 114
Hüftbein 43
Hydromorphon 122
Hyperextensionen 70
Hypnose 213, 216
  Imagination 214
  Suggestion 214
Hypnotika 127

I

Ibuprofen 122, 123, 124, 125, 329
Idealgewicht 308
IDET (Intradiscal Electrothermal Annuloplasty) 338, 339
Iliosakralgelenk 43, 49
Imagination 205, 206, 214
  Imaginationsreise 206
  Imaginationsübung 209
Immunsystem 334
Implantation 340
Inaktivität 57, 112
  körperliche 55
Indometacin 125
Infektion 75, 88, 100, 105, 134, 136, 137, 146, 147, 148, 303, 331
Informationsquellen
  Bücher 323
  Internet 323
  Selbsthilfegruppen 323
Infusionstherapie, intraspinale 340
Injektion, epidurale 36
Inlineskaten 277, 285
Innere Medizin 33
Instabilität der Wirbel 149
Internet 323
Intimität 291
Intraspinale Medikamenten-Infusionstherapie 339
Ischialgie 50, 59
Ischias 60, 61, 70, 131, 147, 149, 278, 299
Istwert 114

J

Jogging 113, 277, 279

K

Kälteanwendung 36, 38, 64, 68, 91, 92, 118
Katadolon 126
Katheder 335, 336
Kaudasyndrom 59, 87, 136, 137, 312
Kausalitätsbedürfnis 53
Kegeln 277, 283
Kernig-Zeichen 96
Kieser-Training 255
Kissen 259, 265, 266, 310
Klaustrophobie 102
Knochenbrüche 99, 100, 105
Knochenkrebs 71
Knochenstruktur 99, 103
Kokzygodynie 71
Kommunikation 288, 290, 317
Kommunikationsfähigkeit 317
Kommunikationsstil 318
  aggressiv 318
  bestimmt 319
  nicht-durchsetzungsfähig 318

passiv-aggressiv 318
unterwürfig 318
Komplementärmedizin 37, 38, 155, 301, 302, 313
Kompressionsfrakturen 72
Kondition 110
Konditionstraining 109, 111, 113
Konditionsverlust 75, 119
Konditionsverlustsyndrom 57, 74, 268, 273, 306
Konkurrenz 275
Kontamination 134
Kontrastmittel 102
Kontrolluntersuchung 82
Konzentrationsfähigkeit 107
Koordinationsprobleme 126
Kopfschmerzen 104, 134
Körperarbeit 37
Körperfunktion 37
Körperstruktur 37
Körperhaltung 37, 39, 219
Körpersprache 288, 319
Korsett 36, 68, 70, 72, 75, 76, 121, 264, 265, 282, 283, 313
Kräftigungsübungen 300
Krafttraining 112, 113
Krämpfe 64
Krankengeschichte 82, 95, 305
Krankengymnasten 79, 81, 227
Krankengymnastik 33, 34, 36, 38, 62, 109, 110, 129, 132, 327
Krankenhausphobie 140
Kreuzbein 43, 48, 49
Kühlpacks 92
Kumulativer Effekt 276

L

Lähmung 96, 146
Laminektomie 73, 148
Lasègue-Zeichen 97
Laser 146
Läsion 333
Lattenrost 228, 259
verstellbar 259
Laufband 274
Lebensqualität 304
Leberprobleme 125
Leichtathletik 277, 280
Leiste 312
Leistenbereich 137
Leistungsfähigkeit 110, 238
Lendenwirbel 48
Lendenwirbelbereich 332
Lendenwirbelsäule 43, 255
Unterstützung der 310
Liegen 228
Matratzenkauf 229
Schlaf 258
Schlafpositionen 228
Liegerad fahren 307
Liquor 49
Liquorverlust 134
Lokalanästhetika 36, 337
Lotussitz 182
Lumbosakralkrümmung 43

M

Magenbeschwerden 125
Magengeschwür 66
Magenschmerzen 329
Magnetfeldtherapie 37, 164, 302
Magnetresonanz-Neurogramm 333
Magnetresonanz-Neurographie 332, 333
Magnetresonanztomogramm 333, 338
Magnetresonanztomographie (MRT) 59, 61, 66, 68, 73, 95, 98, 100, 105, 140, 152, 178, 301, 305, 312, 321, 331, 333
Magnetresonanztomographie-Röhren, offene 103
Manipulation 36, 174, 175
Manuelle Medizin 34
Manuelle Therapie 173
Marihuana 315
Massage 34, 36, 37, 38, 62, 88, 118
therapeutische 168
Masseure 79
Matratze 258
Material 229
Matratzenkauf 229
Pflege 229
Medikamente 36, 38, 109, 121, 300, 315
entzündungshemmende 68, 71, 73, 124
Medikamenten-Infusionssystemen 340
Medikamentenapplikation, intrathekale 131, 133
Medikamentenmissbrauch 106, 141
Medikamentenpumpen 35
Meditation 37, 129, 183, 302, 335
Medizin, traditionelle chinesische 163

Medizinische Kräftigungstherapie (MKT) 255
Medizinstudenten-Syndrom 41
Meridiane 158
Methadon 122
Migräne 55
Mikrochirurgie 152
Milchsäure 275
Mind-body-connection 189, 330
Missbrauch 107
Misstrauen 288
Mitarbeit 116
Möbel 257
  Arbeitsplatz 258, 259
  Arbeitstisch 258
  Sessel 258
  Sofa 258
  zu Hause 258
Mobilisation 174
Mobilität 77
Morphin 122, 340
Motivation 116
MR-Neurographie 332
MRT s. Magnetresonanztomographie
Müdigkeit 275, 280
Multidisziplinärer Ansatz 21
Multimodalität 38, 39
Mundtrockenheit 129
Muskelaufbau 34, 36
Muskelentspannung 118, 126
Muskelfaserriss 276
Muskelfunktionstest 61
Muskelkater 110, 239, 275, 306
Muskelkraft 57, 305
Muskeln 43, 51
Muskelrelaxantien 36, 126
  Benzodiazepin 126
  Flupirtin 126
  Nebenwirkungen 126
  Toperison 126
Muskelrelaxation, progressive 126
Muskelschwäche 89, 112
Muskelspannungssyndrom 330
Muskelverspannungen 102, 112, 276
Muskulatur 332
Mydocalm 126
Myelographie 103, 305

N

Nackenschmerzen 66
Nackenstütze 259
Naloxon 122
Naproxen 123, 124, 125, 329
Narbenbildung 54
Narbengewebe 102
Nebenwirkungen 121, 125, 126, 128, 129, 133, 315, 329
Nerven 43, 49
Nervenblockaden 109, 305
Nervenleitungsgeschwindigkeit 106
Nervenquetschung 180, 303
Nervenschmerzen 128
Nervenstimulatoren 35, 109, 119
Nervensystem 337
Nervenverletzungen 148
Nervenwurzel 50, 59, 97
Nervenwurzelquetschung 299
Nervenwurzelreizung 276
Nervenwurzelverletzungen 132
Neurochirurg 79, 301
Neurochirurgie 34
Neurofeedback 213
Neurologen 79, 87, 106, 301
Neurologie 35
Nicht-steroidale Entzündungshemmer (NSAID) 337
Niedergeschlagenheit 96
Nierenprobleme 125, 329
Nordic Walking 110, 113, 114, 237, 307
Notaufnahme 312
NSAID 329, 330
NSAR 330
Nucleus pulposus 31
Nukleotomie, perkutane 147
Nulldiät 308

O

Ohrgeräusche 125
Operation 33, 42, 62, 71, 74, 76, 86, 106, 135, 303, 305, 315, 334, 337
  diagnostische 145
  Fragen 144
  Mikrochirurgie 152
  Risiken 151
  Risikofaktoren 143

zweite Meinung einholen 145
Operationsverfahren 146
Chemonukleolyse 146
Diskektomie, perkutane 146
Laminektomie 148
Nukleotomie, perkutane 147
Spondylodese 148
Operationsvorbereitung 150, 151, 333, 335
Opiate 68, 123, 315, 337, 341
Nebenwirkungen 341
Opioide 36, 122, 123, 124
Dihydrocodein 122
Morphin 122
Nebenwirkungen 124
Optimismus 308
Orgasmus 291, 292
Orthopäden 79, 227, 301
Orthopädische Chirurgie 35
os coxa, Hüftbein 43
Osteoarthritis 330, 331
Osteomyelitis 75
Osteopathen 301
Osteopathie 35
Osteoporose 71, 77
Östrogene 77
Oxycodon 122

P

Panikattacken 128, 132
Paracetamol 122, 123
Passive Muskelentspannung 209
Patanjali 181
Petting 292
Physiotherapeut 118, 227, 301
Physiotherapie 34, 36, 167, 314, 336, 338
Phytotherapie 37, 155, 162, 163, 302
Pilates 167
Placebo-Effekt 158, 159, 161
Platzangst 102, 103
PMR 202
Pogo-Tanzen 278
Polypragmasie 39
Postnukleotomiesyndrom 74, 116, 132, 133, 141
Pranayama 182
Probleme, sexuelle 289
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) 202, 335
Psyche 57, 74, 95, 96, 106, 140, 141, 273
Psychiater 79, 128
Psychiatrie 107
Psychologen 107, 301
Psychologie 35
Psychosomatik 66, 331
Psychotherapeuten 79
Psychotherapie 36, 38, 65, 107
Pumpsystem 133

Q

Qi 158
Quacksalber 157
Querfortsätze 44
Quotensystem 114, 238

R

Radfahren 110
Radiologen 103, 333
Reaktion, allergische 146
Reflexe 60, 96, 305
Reha-Maßnahme, multimodale 33
Rehabilitation 34, 152, 327, 339
Reisen 260, 310
aufblasbare Rückenstütze 260
Reiten 277
Rheuma 330
Rheumatoide Arthritis 65
Ringkissen 71
Risiken 121, 264, 276
Rock 'n' Roll 278
Rolfing 169
Rollkoffer 310
Rollschuhfahren 285
Romantik 291
Röntgen 56, 66, 99, 147, 305, 313, 332
Röntgenkontrastaufnahme 312
Röntgenkontrastuntersuchung 105
Rotation 185
Rückenband
hinteres langes 47
vorderes langes 47
Rückengymnastik 63, 93, 95, 109, 113, 118
Rückenmark 42, 48, 49, 337
Rückenmarksentzündung 312
Rückenmarksinfektion 59, 312
Rückenmarksinjektionen 314
Rückenmarkskanal 72

Rückenmarksnerven 42
Rückenmarksstimulation 131, 340
epidurale 132
Rückenmuskeln 51
Rumpfaufrichter 51
Rumpfbeuger 51
Rückenoperation 74, 76
Rückenprobleme 30
Rückenschule 34, 39, 113, 260
Rückenschulkurs 110
Rückenstütze, aufblasbare 260
Rückentrainingsprogramm 332
Rückenübungen 111, 307
Rückfall 82, 269
Rückhand 281
Ruhe 295
Ruheschmerz 312
Rumpfaufrichter 51
Rumpfbeuger 51

S

Samadhi 182, 183
Sanitätsfachhandel 36
Sarno 331
Saroten 129
Saugvorrichtung 146
Schadensersatzforderung 102
Schlaf 129, 228, 273
guter 114
Matratzenkauf 229
Schlafhygiene 127, 186
Schlafmittel 127, 128
Schlafprobleme 96
Schlafqualität 107
Schlafstörungen 65, 128
Schlaganfall 125
Schläger 282
Schlittschuhlaufen 285
Schmerz
akuter 54
chronischer 54, 55
chronisch rezidivierender 55
Clusterkopfschmerz 55
intermittierender 55
Migräne 55
protrahierter 54
pseudoradikulärer 68
Trigeminusneuralgie 55
Schmerzbewältigung 107
Schmerzempfinden 304
Schmerzempfindlichkeit 89, 327
Schmerzhemmung 120
Schmerzklinik 117
Schmerzkontrolle, ostoperative 334
Schmerzkrankheit 55
Schmerzlinderung 37
Schmerzmanagement 36, 39, 129, 132
Schmerzmedikamente 64, 77, 329, 333, 337, 339
Schmerzmedikation 334
Schmerzmediziner 340
Schmerzmittel 36, 71, 106, 124, 126, 127, 133, 141, 300
Schmerzmittelpumpen 109
Schmerzmittelsucht 123, 128, 132
Schmerzmodulation 120
Schmerzphobie 140
Schmerzprogramm 38, 116
Schmerzpsychologen 39
Schmerzpsychologie 35
Schmerzreize 304, 337
Schmerzspezialist 130, 301
Schmerztherapeut 79, 325
Schmerztherapie 33, 107, 324, 339
Schmerzüberempfindlichkeit 337
Schmerzwahrnehmung 128, 141
Schmerzzentrum 117
Schmettern 281
Schonung 63, 77, 119
Schuhe 279, 282, 284, 309
Absatz 231
Fersenkammer 231
hochhackige Schuhe 222
Innensohle 231
Schuhkauf 231
Schuhsohle 231
Zehenkammer 231
Schuldgefühle 287
Schwäche 96, 311, 313
Schwangere 100, 102
Schwangerschaft 63
Schwimmbad 93
Schwimmen 237, 277, 278, 307
Schwindel 125, 128
SCS 132
Sedativa 102, 127, 128
Nebenwirkungen 127

Sehstörungen 129
Selbstbewusstsein 320
Selbstheilungsfähigkeit
  Bandscheibenvorfälle 62
Selbsthilfegruppen 323, 327
Selbstwertgefühl 287
Serotonin 128
Sex 287, 289
  Candle-Light-Dinner 290
  Einfühlungsvermögen 295
  Erotik 290, 295
  Experimentierfreude 295
  Intimität 291
  Kommunikation 288, 290
  Nähe 295
  Orgasmus 291, 292
  Petting 292
  plötzliche sexuelle Probleme 238
  Probleme 289
  Rendezvous 290
  Romantik 291
  Ruhe 295
  Stellungen 291
  Vertrauen 295
  Vorspiel 290
  Zeit 295
Sexleben 107
Sitzen 223, 258, 265, 309
  am Arbeitsplatz 226
  angespannte Haltung 224
  Arbeitstisch 258
  Armlehnen 259
  Gymnastikball 260
  langes 224
  mit übereinander geschlagenen Beinen 224
  Pausen 226
  rückenfreundlicher Arbeitsplatz 259
  Sessel 258
  Sofa 258
  Stuhlkauf 227
  Unterstützung der Lendenwirbelsäule 258, 260
  zusammengesackte Haltung 224
Skifahren 277, 279
Skigymnastik 280
Skoliose 76, 100, 147
Slowfox 278
Spazierengehen 92, 112, 309
Spezialgebiete 79, 80
Spezialisten 300
Spezialklinik 143
Spina bifida occulta 76
Spinalanästhesie 340
Spinal Cord Stimulation (SCS) 132
Spinalendoskopie 335, 336
Spinalkanalstenose 147, 148
Spinalkatheter 339
Spinalnerv 60
Spinalnervenäste 50
Spinalnervenwurzelblockade 131
Spinnengewebshaut 68
Spinning-Bike 277
Spondylodese 148, 306
  bei Rauchern 151
Spondylodesen 339
Spondylolisthese, degenerative 71
Spondylolisthesis 69, 70
Spondylolyse 69, 70
Sport 273, 306
  Aerobic 277, 278, 307
  Basketball 277, 281
  Fahrradfahren 277
  Fallschirmspringen 277, 286
  Fußball 277, 286
  Gewichtheben 277, 282
  Golf 277, 283, 308
  Inlineskaten 277, 285
  Jogging 277, 279
  Kegeln 277, 283
  konfrontative Sportarten 308
  Leichtathletik 277, 280
  Reiten 277
  Risiken 276, 308
  Schwimmen 277, 278, 307
  Skifahren 277, 279
  Squash 281, 308
  Tanzen 277, 278
  Tennis 277, 281
  Turnen 277, 286
  Verletzungsrisiko 273
Sportsalben 88
Sprungfederrahmen 228
Stabilisation, lumbale 110
Stabilisierung 36
Stangyl 129
Stehen 219, 309
  militärische Haltung 220

zusammengesunkene Haltung 220
Steifheit 89
Steißbein 44, 48
Stellungen 291
die Frau liegt oben 293
Löffelchenstellung 294
Missionarsstellung 292
Schere 295
Seite an Seite 294
T-Stellung 294
von hinten 294
Stenose 72, 74
kongenitale 72
Stepper 274
Steroid 130
Steroidapplikation, rückenmarksnahe 130
Steroide 36, 131
Steroidinjektionen 62
epidurale 73
Streckbewegungen 112
Strecken 276
Stress 54, 57, 65, 69, 74, 107, 196, 267, 301, 304, 334
Stressabbau 114
Stressmanagement 37, 39
Stressoren, soziale 99
Stuhl 259, 310
Armlehnen 227, 259
Höhe 227
Massage 258
Nackenlehne 259
Stuhlkauf 227
Unterstützung der Lendenwirbelsäule 226, 227, 259
Stuhlabsatzstörungen 313
Stuhlgang 87, 300, 311
Sturz 88, 99, 305, 313
Stützband 121
Stützbänder 36
Subluxation 72
Subluxationen 175
Sucht 123
Suchterkrankung 106
Suggestion 214
Symptome 96, 313
Szintigramm 70

T

Tagebuch 186
Tagesschläfrigkeit 126, 127
Tango 278
Tanzen 277, 278
Taubheit 60
Taubheitsgefühl 137, 139, 300
Tavor 128
Technik, mentale 37
Tennis 277, 281
TENS 119, 120, 340
TENS-Behandlung 68
Tension Myositis Syndrome 330
Tests 305
Therapie
alternative 302, 313
austherapiert 303
chirurgische 136, 141, 300, 303, 313, 315
Dauer der Therapie 82
implantierbare Schmerztherapie 131
invasive 305
invasive, konservative 129
komplementärmedizinische 302
konservative 136, 139, 146, 299, 301, 305, 315
Kosten der Therapie 82
multidisziplinäre 38, 39, 116, 301
neue Behandlungsmethode 82
passive 74, 112, 117
physikalische 34, 36, 38, 62
Therapieplan 109, 331
Thorakalkrümmung 43
Tilidin 122
Tinktur 162
Tischtennis 281
TMS 330, 331
Toleranz 123, 128
Tolperison 126
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 155
Tragen 264, 309, 310
Trainingsmotivation 115
Trainingsprogramm 239
Tramadol 122
Trancopal 126
Trauma 62, 305, 313
Trigeminusneuralgie 55
Triggerpunkt 36, 109, 130
Trimipramin 129

Trinkmenge, tägliche 186
Tumor 34, 59, 88, 100, 105, 136, 137, 303, 312, 331, 332
Turnen 70, 277, 286

U

Übelkeit 125, 129
Übergangswirbel 76
Übergewicht 308
Überstrecken 276
Übungen 36, 37, 65, 73, 75, 76, 82, 91, 93, 111, 300, 307
  starke Schmerzen 306
Übungsprogramm 119, 218, 237, 241, 268, 307
  Alarmsignale 238, 239
  Arm strecken 249
  Arm und Bein strecken 251
  Atmung 238
  Becken kippen 240
  Bein anziehen 240
  Bein strecken 250
  Bluthochdruck 237
  Brezel 242
  Dehnen der Beugemuskulatur 245
  Dehnungsübungen 239, 240, 241, 242, 245, 246, 247, 253, 254
  Herzerkrankung 237
  Hochdrücken 246
  Hohlkreuz 254
  Hüfte anheben 243
  Katzenbuckel 247
  Kräftigungsprogramm 249, 251
  Kräftigungsübungen 243, 244, 246, 247, 250, 251
  Leistungsfähigkeit 238
  Muskelkater 239
  seitliches Strecken 253
  Sit-ups 244
  Übungstipps 237
  Unterlage 238
  Wand runterrutschen 251
  Wiederholungen 239
Übungstagebuch 186
Ultraschall 118
Unfall 95, 99, 305, 313
Unruhe 123, 128
Unterbewusstsein 330
Untersuchung
  Blut 305
  der Nerven 97
  elektrodiagnostische 106
  körperliche 61, 96, 305
  Muskelfunktionstest 61
  neurologische 61
  Routineuntersuchung 305
  Urin 305
  vollständige 96
Untersuchungsmethoden 95, 98
Untersuchungsverfahren 56
Unzufriedenheit 267, 308
Urinabgang 87
Urinuntersuchung 305

V

Valium 128
Verallgemeinerungen 289
Veränderungen
  altersgemäße 100, 105
  degenerative 100, 105
Verhalten
  nonverbales 319
Verhaltensmedizin 35, 212
Verhärtungen 64
Verletzungsrisiko 273, 275
Verschleißerscheinungen 72
Verspannung 147
Verspannungen 62, 63, 124, 220, 301, 304
  Empfindlichkeit der Muskulatur 64
Versteifungsoperation 35
Verstopfung 129
Vertrauen 295
Vibrationen 264
Vitamintherapie 34
Volkskrankheit 263
Vollnarkose 339

W

Walzer 278
Wärme 112
Wärmeanwendung 36, 38, 91, 92, 118
Wärmepacks 92
Wärmflasche 92
Warnsignale 87
Wassergymnastik 93
Wassertherapie 119

Wechselwirkungen 121, 315
Weichteilbehandlungen 37
Weichteiltechniken 36
Weichteilverletzungen 124
Weight Watchers 308
Wiedereingliederung 265, 267
Wiederherstellung, funktionelle 116
Wiederholung 276
Wirbel 43, 44
Wirbelbogen 45, 49, 76
Wirbelbogenfraktur 70
Wirbelbruch 71, 110, 313
Wirbelgleiten 69
Wirbelinstabilität 149
Wirbelkanal 43, 45, 48, 49
Wirbelkörper 44, 49
Wirbelsäule 43, 332, 335, 340
Wirbelsäulenarthritis 303
Wirbelsäulenchirurg 338
Wirbelsäulenchirurgie 334, 335, 338
Wirbelsäuleninstabilität 110
Wirbelsäulenoperation 333, 337
Wirbelsäulenspezialisten 301, 312
Wirbelsäulenversteifung 148
  bei Rauchern 151
Wirbelsäulenzentren 301
Wut 287

Y

Yang 159
Yin 159
Yoga 37, 38, 63, 181, 184, 302
  Asana 182
  Dhyana 182
  Hatha Yoga 181
  Pranayama 182
  Samadhi 182

Z

Zeit 289, 295
Zerrungen 301
Ziehen 264
Zufriedenheit 114
Zuhören, aktives 288
Zusammenarbeit 317
Zwischenwirbelgelenke 43, 47, 67, 130, 276