

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
<i>Einleitung</i>	21
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie Sie dieses Buch lesen können	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Grundlegendes zum Thema Rücken	23
Teil II: Herkömmliche Behandlungsmethoden	23
Teil III: Komplementärmedizin – ein Weg für Sie?	23
Teil IV: Rehabilitation	24
Teil V: Zurück in den Alltag: Arbeit, Freizeit, Sexualleben	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	25
 <i>Teil I</i>	
<i>Grundlegendes zum Thema Rücken</i>	27
 <i>Kapitel 1</i>	
<i>Autsch! Das Problem Rückenschmerzen</i>	29
Was sind Rückenschmerzen?	30
Wer leidet unter Rückenschmerzen?	30
Wodurch werden Rückenschmerzen verursacht?	31
Die Behandlung von Rückenschmerzen	32
Meine Rückenschmerzen können gelindert werden, oder?	32
Wer kann mich behandeln?	33
Wie werden meine Rückenschmerzen behandelt?	36
Wie wähle ich die richtigen Therapieformen für mich aus?	38
 <i>Kapitel 2</i>	
<i>Die Wirbelsäule</i>	41
Die vielen Aufgaben der Wirbelsäule	42
Lernen Sie Ihre Wirbelsäule kennen	43
Die Wirbelsäule	43
Die Wirbel sind die Knochen der Wirbelsäule	44
Die Bandscheiben	45
Die Zwischenwirbelgelenke	47
Die Bänder	47

Der Wirbelkanal	48
Das Kreuzbein und das Steißbein	48
Die Iliosakralgelenke	49
Die Nerven	49
Die Muskeln	51

Kapitel 3

Die Wurzeln allen Rückenübels **53**

Verschiedene Kategorien von Schmerz	54
Segen und Fluch der Diagnose	55
Die Rolle bildgebender Untersuchungsverfahren	56
Die Rolle psychischer und emotionaler Faktoren	57
Konditionsverlustsyndrom	57
Ursachen für Rückenschmerzen	58
Bandscheibenvorfall/Ischialgie	59
Diagnose Verspannung	62
Rückenschmerzen im Zusammenhang mit Stress	65
Arthritis der Wirbelsäule	65
Degenerative Bandscheibenerkrankungen	66
Facettensyndrom	67
Arachnoiditis	68
Spondylolisthesis und Spondylolyse	69
Kokzygodynie	71
Wirbelfrakturen	71
Stenose der Lendenwirbelsäule	72
Chronisches Rückenschmerzsyndrom	74
Andere Ursachen für Rückenschmerzen	75
Discitis	75
Osteomyelitis	75
Spina bifida occulta	76
Skoliose	76
Assimilationswirbel	76
Osteoporose	77

Kapitel 4

Rückenschmerzen: Wer kann Ihnen helfen? **79**

Wer behandelt Rückenschmerzen?	79
Die richtigen Fragen	80
Angehörige anderer Heilberufe	81
Bauen Sie eine gute Beziehung zu Ihrem Therapeuten auf	83

Teil II

Herkömmliche Behandlungsmethoden 85

Kapitel 5

Hausmittel: Erste Hilfe für Ihren Rücken 87

Auf zum Arzt!	87
Hausmittelchen	88
Ab ins Bett – aber nur kurz!	89
Hitze und Kälte als Therapie	91
Mit Aktivität zurück in den Alltag	92

Kapitel 6

Behandlung von Rückenschmerzen – unter der Lupe 95

Beim Arzt	95
Die Krankengeschichte	95
Die körperliche Untersuchung	96
Prüfen Sie Ihren Arzt auf Herz und Nieren	98
Verschiedene Untersuchungsverfahren	99
Röntgenuntersuchung	99
Die Magnetresonanztomographie (MRT)	100
Die Computertomographie (CT)	102
Myelographie	103
Die Röntgenkontrastuntersuchung der Knochen	105
Diskogramm	105
Elektrodiagnostische Untersuchungen	106
Die Verbindung zwischen Körper und Seele	106

Kapitel 7

Den konservativen Behandlungsweg wählen 109

Aktive Therapieformen	109
Gymnastik	110
Konditionstraining für den Rücken	113
Schmerzprogramme, funktionelle Wiederherstellung und Arbeitstraining	116
Passive Therapieformen	117
Heiße und kalte Anwendungen	118
Ultraschall	118
Massage	118
Bettruhe	119
Wassertherapie	119
Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)	119
Extensionsbehandlung	121
Korsetts und Stützbänder	121

Medikamente	121
Analgetika	122
Entzündungshemmende Medikamente	124
Muskelrelaxantien	126
Sedativa	127
Anxiolytika	128
Antidepressiva	128
Invasive konservative Behandlung	129
Trigger-Punkt-Infiltration	130
Facettgelenksinfiltration	130
Rückenmarksnahe Steroidapplikation	130
Selektive Spinalnervenzwurzelblockade	131
Schmerztherapien, die implantiert werden	131
Epidurale Rückenmarksstimulation	132
Intrathekale Medikamentenapplikation	133

Kapitel 8

Die Rückenoperation

135

Die Entscheidung für eine Operation	136
Wann eine Operation notwendig ist	137
Medizinisch notwendige Rückenoperationen	137
Die Entscheidung für eine Operation	138
Psychologische Aspekte bei einer Operation	140
Der richtige Chirurg	141
Informationen sammeln	141
Bewerten Sie die Informationen	142
Was Sie sofort stutzig machen sollte	144
Ihr Chirurg lässt keine Fragen zu	144
Ihrem Chirurgen ist es nicht recht, dass Sie eine zweite Meinung einholen möchten	145
Ihr Chirurg verspricht Ihnen, Sie zu heilen	145
Ihr Chirurg möchte eine diagnostische Operation durchführen	145
Ihr Chirurg spielt mit Ihren Ängsten	145
Ihr Chirurg hält nichts von konservativer Therapie	146
Die verschiedenen Operationsverfahren	146
Chemonukleolyse	146
Perkutane Diskektomie	146
Perkutane Nukleotomie	147
Laminektomie	148
Spondylodese	148
Die Operationsvorbereitung	151
Die Zukunft der Rückenchirurgie	152

Teil III	
Komplementärmedizin – ein Weg für Sie?	153
Kapitel 9	
Wissen aus dem alten Asien und neue Ideen	155
Einen Therapeuten finden	156
Das beste Therapieverfahren auswählen	157
Die richtigen Fragen stellen	157
Quacksalbern aus dem Weg gehen	157
Verschiedene alternative Behandlungsmethoden	158
Akupunktur: Nadeln helfen Ihrem Rücken	158
Phytotherapie	162
Magnetfeldtherapie	164
Physiotherapie	167
Kapitel 10	
Chiropraktik für Ihren Rücken	173
Was Chiropraktiker über Rückenschmerzen sagen	174
Wann Manuelle Therapie die richtige Therapieform ist	174
Was Sie erwartet – Diagnose und Therapie	177
Diagnosemethoden	177
Behandlungsmethoden	178
Mögliche Nebenwirkungen	179
Der Abbruch einer chiropraktischen Therapie	180
Kapitel 11	
Yoga – alles miteinander verbunden	181
Hatha Yoga	181
Die Körperübungen: Asanas	182
Die Atemübungen: Pranayama	182
Meditation und Samadhi	183
Yoga zur Behandlung von Rückenschmerzen	184
Yoga und Rückenübungen	185
Ein Tagebuch	186
Ruhe und Entspannung	186
Kapitel 12	
Die Verbindung von Körper und Geist	189
Kontrollieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle	190
Unbewusste Gedanken wahrnehmen	190
Nutzen Sie Gedanken zu Ihrem Vorteil	191

Ihre Gedanken beeinflussen	191
Die Drei-Säulen- und Fünf-Säulen-Technik	193
Die richtige Entspannung – mehr als nur ausruhen	195
Atemübungen	198
Bewusstes Atmen	198
Bauchatmung oder Zwerchfellatmung	199
CCR – Entspannen auf Kommando	201
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)	202
Imaginationstechniken	205
Imagination nutzen	206
Imaginationsübungen	209
Biofeedbacktraining	211
Eine besondere Empfehlung: Hypnose	213

Teil IV

Rehabilitation

217

Kapitel 13

Haltung bewahren

219

Statische Haltungen	219
Stehen	219
Sitzen	223
Liegen	228
Dynamische Haltungen	229
Gehen	229
Heben und Bücken	232

Kapitel 14

Trainieren Sie Ihren Rücken

237

Übungstipps	237
Hier müssen Sie aufpassen	238
Das Trainingsprogramm für Ihren Rücken	239
Übung 1: Das Becken kippen	240
Übung 2: Ein Bein anziehen	240
Übung 3: Beide Knie anziehen	241
Übung 4: Die Brezel	242
Übung 5: Die Hüfte anheben	243
Übung 6: Kleine Sit-ups	244
Übung 7: Diagonale Sit-ups	244
Übung 8: Dehnen der Beugemuskulatur	245
Übung 9: Hochdrücken	246
Übung 10: Katzenbuckel	247

Inhaltsverzeichnis

Übung 11: Arm strecken	249
Übung 12: Bein strecken	250
Übung 13: Arm und Bein diagonal anheben	251
Übung 14: Die Wand runterrutschen	251
Übung 15: Seitliches Strecken	253
Übung 16: Hohlkreuz	254

Kapitel 15

Produkte, die Ihnen das Leben erleichtern **257**

Fürs traute Heim	258
Für einen erholsamen Schlaf	258
Der harte Arbeitsalltag	259
Auf Reisen	260
Trainingsausrüstung	260

Teil V

Zurück in den Alltag: Arbeit, Freizeit, Sexleben **261**

Kapitel 16

Zurück an den Arbeitsplatz **263**

Riskante Tätigkeiten	264
Heben und Bücken am Arbeitsplatz	264
Vibration und Erschütterung	264
Sitzende Tätigkeiten	265
Die Rückkehr an den Arbeitsplatz	265
Was hält Sie von der Arbeit ab?	266
Sie entscheiden sich, wieder anzufangen	267
Vorbereitungen vor der Rückkehr	267
Körperliche Fitness	268
Aufklärung	268
Rückfälle	269
Zurück im Büro	269

Kapitel 17

Sport und Spiel **273**

Risiken beim Sport minimieren	273
Aufwärmen und Abkühlen	274
Ehrgeiz und Konkurrenz	275
Risiken erkennen	276
Verschiedene Sportarten für Rückenpatienten	277
Sportarten mit niedrigem Risiko	277

Rückenschmerzen für Dummies

Sportarten mit niedrigem bis mittlerem Risiko	279
Sportarten mit mittlerem Risiko	281
Sportarten mit mittlerem bis hohem Risiko	283
Sportarten mit hohem Risiko	285

Kapitel 18

Sex und Rückenschmerzen **287**

Der Teufelskreis der Rückenschmerzen	287
Nicht so schüchtern: Sprechen Sie miteinander	288
In die richtige Stimmung kommen	290
Jetzt geht's los	291
Rückenfreundliche Stellungen beim Sex	291
Experimentieren Sie mit anderen Praktiken	292
Die Missionarsstellung	292
Die Frau liegt oben	293
Von hinten	294
Seite an Seite	294
Resümee	295

Teil VI

Der Top-Ten-Teil **297**

Kapitel 19

Zehn häufig gestellte Fragen zu Rückenschmerzen **299**

Kann ich meinen Bandscheibenvorfall auch ohne Operation in den Griff bekommen?	299
An welchen Fachtherapeuten soll ich mich mit meinen Rückenschmerzen wenden?	300
Warum habe ich immer noch Schmerzen, obwohl mein MRT normal ist?	301
Wie wäre es mit einer alternativen Therapie für meine Rückenschmerzen?	302
Ist meine Diagnose wirklich so schlimm, wie sie sich anhört?	303
Wann sollte ich eine Operation in Erwägung ziehen?	303
Können Stress und Emotionen meine Rückenschmerzen verursachen?	304
Wie können Schmerzen in meinen Beinen in Zusammenhang mit meinem Rücken stehen?	304
Wie sieht eine vollständige Untersuchung bei Rückenschmerzen aus?	305
Sollte ich weiter Sport treiben, obwohl er meine Rückenschmerzen verschlimmert?	306

Kapitel 20

Zehn Schritte Richtung Rückengesundheit 307

Bleiben Sie in Form	307
Denken Sie an Ihre Rückenübungen	307
Halten Sie Ihr Idealgewicht	308
Vorsicht vor Sportarten mit hohem Risiko	308
Seien Sie optimistisch	308
Heben und bewegen Sie sich richtig	309
Heben und drehen Sie nicht gleichzeitig	309
Stehen oder sitzen Sie nicht zu lange	309
Achten Sie auf einen guten Stuhl	310
Vermeiden Sie das Tragen schwerer Lasten	310

Kapitel 21

Zehn Gründe für einen Arztbesuch bei Rückenschmerzen 311

Schwäche in den Beinen (oder Füßen)	311
Kontrollverlust über Blase und Stuhlgang	311
Böses Erwachen durch Rückenschmerzen	312
Wenn plötzlich quälende Schmerzen auftreten	312
Wenn Sie ein schweres Trauma erleiden	313
Sie möchten alternative Therapien anwenden	313
Sie brauchen mehr als Hühnersuppe	314
Sie bemerken keine Verbesserung	314
Ihre Medikamente zeigen nicht die gewünschte Wirkung	315
Ihr Arzt rät Ihnen zur Operation	315

Kapitel 22

Zehn (und noch viel mehr) Tipps für die erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt 317

Ihren persönlichen Kommunikationsstil ermitteln	318
Bestimmtes Auftreten	319
Ihren Arztbesuch und die Anamnese vorausplanen	320
Einen Anamnesebogen vorbereiten	320
Die eigene Einstellung prüfen	321
Der Arzt darf seine Fragen zuerst stellen	322
Sichergehen, dass man alles Wichtige richtig verstanden hat	322
Einen Freund mitbringen	322
Der richtigen Person Fragen stellen	323
Andere Informationsquellen	323
Das Zehn-Schritte-Programm der Deutschen Schmerzhilfe	324

Rückenschmerzen für Dummies

Kapitel 23

Zehn aktuelle Themen zu Rückenschmerzen **329**

Eine Klasse neuer Arzneimittel: COX-2-Hemmer	329
Rückenschmerzen und das Unterbewusstsein	330
Die Cybertech-Orthese	332
Magnetresonanz-Neurographie: Ein Foto von Ihren Nerven schießen	332
Mentale Vorbereitung auf die Wirbelsäulenoperation	333
Spinalendoskopie	335
Präventive Analgesie	336
Schwere Bandscheibenvorfälle ohne Chirurgie behandeln	338
Fortschritte in der Wirbelsäulenchirurgie	338
Vorteile der implantierbaren Schmerztherapien	339
Vorteile der Rückenmarksstimulation	340
Neue Medikamente für intraspinale Medikamenten-Infusionssysteme	340

Anhang **343**

Stichwortverzeichnis **349**