

1 Alter ist keine Krankheit.....	15
2 Heilgymnastische Übungen	17
Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule oder für die Wiedergewinnung ihrer Funktionen	17
Aufgaben und Ziele der Übungen.....	18
Allgemeine Hinweise vor Übungsbeginn.....	18
Übungen für die Halswirbelsäule	19
Übungen in Neutralhaltung.....	20
Dehnung des Kapuzenmuskels.....	21
Kräftigung der Halsmuskulatur.....	22
Bewegungsübungen für die Halswirbelsäule.....	24
Übungen für den Übergang Halswirbelsäule–Brustwirbelsäule	27
Übungen für die Brustwirbelsäule.....	28
Dehnungsübungen für die Brustwirbelsäule.....	29
Kräftigung der Zwischenschulterblattmuskeln und der Schulterblattfixatoren	31
Bewegungsübungen für die Brustwirbelsäule	32
Übungen für den Beckenboden.....	34
Übungen für die Lendenwirbelsäule	36
Dehnung des Hüftbeugers	37
Dehnung der Rückenstreckermuskeln.....	38
Dehnung der Schinkenspanner.....	38
Stabilisation der Lendenwirbelsäule	39
Kräftigung der Bauchmuskulatur.....	40
Kräftigung der mittleren Gesäßmuskeln	41
Kräftigung der Gesäßmuskulatur.....	42
Übung für die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule	43

3 Die richtige Körperhaltung	45
4 Wirbelsäulenschmerzen und Beschwerden aus dem Bewegungsapparat.....	47
Der Schmerz als Warnsignal	47
Symptome von Wirbelsäulenbeschwerden und Gelenkproblemen	48
Möglichkeiten der medizinischen Behandlung	49
Akutschmerz und seine Behandlung.....	49
Chronischer Schmerz und seine Behandlung.....	50
Rehabilitation – Prävention	53
Primärprävention.....	55
Sekundärprävention	55
Tertiärprävention.....	55
5 Nacken-Kopf-Schulter-Arm-Beschwerden	57
Der Nacken und seine Funktion	57
Die (Hals)Wirbelsäule und ihre Aufgaben.....	58
Schmerzen im Nacken.....	58
Wie äußern sich Nackenprobleme?	60
Was Sie selbst tun können.....	62
6 Kreuzbeschwerden	63
Ursachen für Kreuzschmerzen	64
„Hexenschuss“	64
Überbeweglichkeitskreuzschmerz	64
Blockierungskreuzschmerz.....	64
Muskulärer Kreuzschmerz	65
Spezifische Kreuzschmerzen	65
Die Bandscheiben.....	65
Osteochondrose – die abgenützte Bandscheibe	65
Osteoporose – ein Wirbelkörpereinbruch	65
Was Sie selbst tun können.....	66
Tragen einer Mahnbandage.....	66

7 Die Gelenke	67
Die Hand	67
Die Haut	68
Die Fingergelenke	68
Das Daumensattelgelenk	68
Eingeschlafene Hände	69
Greifen und Halten	69
Hand- und Fingerübungen	70
Geschicklichkeitsübungen für die Hände	72
Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen	73
Der Ellbogen	76
Ellbogenprobleme	76
Ellbogenübungen	76
Dehnung der Unterarmmuskulatur	78
Die Schulter	79
Schulterbeschwerden	79
Schulterübungen	80
Der Fuß	84
Die Haut	84
Probleme mit den Zehen	84
Sprunggelenk	85
Schuhe – Einlagen	85
Fußübungen	87
Das Knie	93
Konservativ-orthopädische Behandlungen	93
Therapieformen	93
Heilbehelfe	94
Was das Knie noch braucht – Regeln für gesunde Bewegungen	95
Tragen	95
Entlastung	95
Knieübungen	96
Die Hüfte	102
Coxarthrose – die Hüftarthrose	102
Konservativ-orthopädische Behandlung	104
Das Problem Operation	104
Hüftgelenksübungen	105

8 Bewegungen im Alltag..... 113

Das Stehen	113
Das Sitzen.....	114
Die Sitzgelegenheit	114
Das Setzen	115
Das Aufstehen	115
Der Tisch.....	116
Das Essen.....	116
Das Gehen.....	117
Der Stock.....	118
Die Stützkrücke.....	118
Hinauf und Hinunter	119
Das Treppensteigen	119
Die Rolltreppe	120
Bergauf – Bergab	120
Die (gefährliche) Leiter	121

9 Sturzgefahr..... 123

Sturzvermeidung.....	123
Sturz – was tun?	123

10 Das wichtige richtige Gleichgewicht 125

Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen	125
Übungen für die Beine	126
Richtiges Tragen	127

11 Weitere Situationen im Alltag..... 129

Heben.....	129
Tragen	130
Hausschuhe	131
Bett	131
Hinlegen – Aufstehen.....	132
Polster	133

12 Das Bad und die Toilette 135

Händewaschen	135
--------------------	-----

Zähneputzen, Mundhygiene.....	135
Die Badewanne.....	135
Badezusätze und Seifen.....	136
Die Dusche.....	136
Die Toilette.....	136

13 Die Kleidung..... 139

Zugempfindlichkeit.....	139
-------------------------	-----

14 Der Boden..... 141

15 Der Haushalt..... 143

Einrichtung.....	143
Haushaltsbelastungen.....	143
Die Küche.....	144
Reinigungsarbeiten.....	144
Bettenmachen.....	145
Bügelarbeiten.....	145
Gartenarbeiten.....	146
Handarbeiten.....	146

16 Der Sport..... 147

Die Aufgaben des Sports.....	148
Sport im Alter.....	148
Sport trotz Arthrose.....	149
Was ist die Arthrose?.....	150
Was das arthrotische Gelenk nicht mag.....	152
Auflagen für ArthrosepatientInnen.....	153
Ratschläge für ArthrosepatientInnen.....	153
Schmerztherapie bei Sport trotz Arthrose.....	154
Wandern.....	154

17 Und wie ist es mit der Osteoporose?..... 157

Tägliche Osteoporose-Übungen.....	158
-----------------------------------	-----

18 Psyche und Wirbelsäulenbeschwerden..... 163

19 Alter und Seele	167
Anhang	171
Soziale und finanzielle Hilfe für chronische SchmerzpatientInnen	171
Österreich	171
Deutschland.....	178
Schweiz	183
Literatur.....	187
Glossar.....	189
Sachregister	191
Bildnachweise.....	205