

# INHALT

Können Schmerzen im Rücken, Nacken und den Schultern geheilt und kann ihnen vorgebeugt werden?	6
Akute Kreuzschmerzen und chronische Rückenschmerzen	8
Vorkommen von Rückenschmerzen	10
Was weiss man von den Ursachen der Muskelschmerzen?	11
Einige Züge der Muskelfunktion	11
Die Ursachen der Rückenschmerzen und anderer Muskelschmerzen	13
Vorbeugendes Muskeltraining (Muskelhygiene)	18
Wie umfassend soll das vorbeugende Training sein?	18
Worin besteht die Behandlung von Rückenschmerzen?	20
Unsere Behandlung akuter und chronischer Rückenschmerzen	22
Das Verfahren bei der Behandlung akuter Kreuzschmerzen	22
Ergänzende Übungen bei besonderen Lokalisationen der Schmerzen	28
Behandlung chronischer Rückenschmerzen	32
Kann Rückfall vermieden werden?	32
Verhältnisse, die man bei der Ausführung der Übungen beachten soll	33
Einige vorbeugende Übungen, und ihre praktische Ausführung	35
Übungen, die Schmerzen im Nacken, das vom Nacken ausgehende Kopfweh und Schulterschmerzen beheben und ihnen vorbeugen	38
Zusammenfassung	41
Schrifttum	42