
Die Last mit dem Leiden	7
--------------------------------------	---

Schmerzen? Was kann ich selbst tun?	9
— Erleben von Schmerzen	9
— Ablenkung	10
— Entspannung	11
— Unterschiedliche Entspannungstechniken ...	12
— Stimmungswandler	13

Das Krankheitsbild der immer wiederkehrenden Nackenbeschwerden	15
— Beschwerden	15
— Befunde	15
— Ratschläge	16
— Übungen	17

Das Krankheitsbild der beginnenden rheumatischen Schulterbeschwerden	21
— Beschwerden	21
— Befunde	22
— Ratschläge	22
— Übungen	23

Chronische Ellenbogenbeschwerden vom Typ Tennisellenbogen (Epicondylopathia humeri radialis)	33
— Beschwerden	33
— Befunde	33
— Ratschläge	34
— Übungen	35

Das Krankheitsbild der (schmerzhaften) Mißempfindungen im Arm	39
— Beschwerden	39
— Befunde	39
— Ratschläge	40
— Übungen	41

Das Krankheitsbild der beginnenden

Koxarthrose

(Hüftgelenksarthrose)	43
– Beschwerden	43
– Befunde	43
– Ratschläge	44
– Übungen	45

Die beginnende Gonarthrose

(Arthrose des Kniegelenkes)	51
– Beschwerden	51
– Befunde	51
– Ratschläge	52
– Übungen	53

Überlastungsbedingte Fußbeschwerden	57
– Beschwerden	57
– Befunde	57
– Ratschläge	57
– Übungen	59

Das Krankheitsbild des andauernden bzw. immer wiederkehrenden Kreuzschmerzes	63
– Beschwerden	63
– Befunde	65
– Ratschläge	65
– Übungen	67

Hilfen von außen	75
– Was übernehmen Krankenversicherung (KV) und Rentenversicherung (RV)?	75
– Heilberufe: Krankengymnasten, Ergotherapeu- ten, Logopäden	75
– Sozialstationen, Ambulante Krankenpflege ..	76
– Tips zum Wohnen	76
– Selbsthilfeeinrichtungen (Anschriften)	78
– Landesärztekammern	82

Glossar	85
----------------------	----
