

---

<b>Die Last mit dem Leiden</b> .....	7
--------------------------------------	---

---

<b>Schmerzen? Was kann ich selbst tun?</b> .....	9
--	---

— Erleben von Schmerzen .....	9
-------------------------------	---

— Ablenkung .....	10
-------------------	----

— Entspannung .....	11
---------------------	----

— Unterschiedliche Entspannungstechniken ...	12
--	----

— Stimmungswandler .....	13
--------------------------	----

---

<b>Das Krankheitsbild der immer wiederkehrenden Nackenbeschwerden</b> .....	15
---	----

— Beschwerden .....	15
---------------------	----

— Befunde .....	15
-----------------	----

— Ratschläge .....	16
--------------------	----

— Übungen .....	17
-----------------	----

---

<b>Das Krankheitsbild der beginnenden rheumatischen Schulterbeschwerden</b> .....	21
---	----

— Beschwerden .....	21
---------------------	----

— Befunde .....	22
-----------------	----

— Ratschläge .....	22
--------------------	----

— Übungen .....	23
-----------------	----

---

<b>Chronische Ellenbogenbeschwerden vom Typ Tennisellenbogen</b>	
--	--

(Epicondylopathia humeri radialis) .....	33
--	----

— Beschwerden .....	33
---------------------	----

— Befunde .....	33
-----------------	----

— Ratschläge .....	34
--------------------	----

— Übungen .....	35
-----------------	----

---

<b>Das Krankheitsbild der (schmerzhaften) Mißempfindungen im Arm</b> .....	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

---

<b>Überlastungsbedingte Fußbeschwerden</b> .....	57
– Beschwerden .....	57
– Befunde .....	57
– Ratschläge .....	57
– Übungen .....	59

---

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

---

<b>Hilfen von außen</b> .....	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

---

<b>Glossar</b> .....	85
----------------------	----

---