

# INHALT

## DIE ANATOMIE VON RÜCKEN, HALS & NACKEN

---

<b>DIE WIRBELSÄULE</b>	<b>8</b>
<b>WIRBELKANAL UND NERVEN</b>	<b>12</b>
<b>MUSKELN UND BÄNDER</b>	<b>14</b>
<b>WIE DER RÜCKEN FUNKTIONIERT</b>	<b>16</b>

## DIAGNOSE & BEHANDLUNG

---

<b>SYMPTOMÜBERSICHT</b>	<b>20</b>
HALS UND NACKEN	<b>20</b>
BRUSTWIRBELSÄULE	<b>22</b>
UNTERER RÜCKEN, BEINE	<b>24</b>
<b>URSACHEN VON NACKEN- UND RÜCKENSCHMERZEN</b>	<b>26</b>
<b>ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN</b>	<b>42</b>
<b>EINEN PHYSIOTHERAPEUTEN KONSULTIEREN</b>	<b>44</b>
<b>EINEN OSTEOPATHEN/CHIROPRAKTIKER KONSULTIEREN</b>	<b>47</b>
<b>WEITERE BEHANDLUNGSMETHODEN</b>	<b>48</b>

## VORSORGE & VERHALTEN BEI BESCHWERDEN

---

<b>DIE HALTUNG VERBESSERN</b>	<b>52</b>
<b>BEWEGUNG UND SPORT</b>	<b>56</b>

<b>WOHLTUENDES DEHNEN</b>	<b>58</b>
<b>GESUNDE ERNÄHRUNG</b>	<b>60</b>
<b>SCHREIBTISCHARBEIT</b>	<b>62</b>
<b>HEBEN UND TRAGEN</b>	<b>66</b>
<b>HAUSARBEIT</b>	<b>68</b>
<b>GARTENARBEIT</b>	<b>70</b>
<b>AUTO FAHREN</b>	<b>72</b>
<b>LIEGEN UND SCHLAFEN</b>	<b>74</b>
<b>WASCHEN UND ANKLEIDEN</b>	<b>78</b>
<b>BEWEGUNG IM ALLTAG</b>	<b>80</b>

## GESUND UND FIT MIT KÖRPERTRAINING

---

<b>HALS, NACKEN UND RÜCKEN</b>	<b>84</b>
<b>RÜCKEN UND PO</b>	<b>102</b>
<b>GLOSSAR</b>	<b>138</b>
<b>REGISTER</b>	<b>140</b>
<b>DANK</b>	<b>144</b>