

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1 Alter ist keine Krankheit.....</b>	<b>15</b>
<b>2 Heilgymnastische Übungen .....</b>	<b>17</b>
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 Rückenstrecker Muskeln.....	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

<b>7 Die Gelenke .....</b>	<b>67</b>
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

<b>8 Bewegungen im Alltag.....</b>	<b>113</b>
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
<b>9 Sturzgefahr.....</b>	<b>123</b>
Sturzvermeidung.....	123
Sturz – was tun? .....	123
<b>10 Das wichtige richtige Gleichgewicht .....</b>	<b>125</b>
Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen .....	125
Übungen für die Beine .....	126
Richtiges Tragen.....	127
<b>11 Weitere Situationen im Alltag.....</b>	<b>129</b>
Heben.....	129
Tragen .....	130
Hausschuhe .....	131
Bett .....	131
Hinlegen – Aufstehen.....	132
Polster .....	133
<b>12 Das Bad und die Toilette .....</b>	<b>135</b>
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**

<b>19 Alter und Seele .....</b>	<b>167</b>
---------------------------------	------------

<b>Anhang .....</b>	<b>171</b>
---------------------	------------

Soziale und finanzielle Hilfe für chronische SchmerzpatientInnen .....	171
--	-----

Österreich .....	171
------------------	-----

Deutschland.....	178
------------------	-----

Schweiz .....	183
---------------	-----

Literatur.....	187
----------------	-----

Glossar.....	189
--------------	-----

Sachregister .....	191
--------------------	-----

Bildnachweise.....	205
--------------------	-----