

Rückenschmerzen richtig Behandeln

Jana Merkant



**Warum hatten die Menschen früher weniger Bandscheibenbeschwerden?
Länger als drei Monate Rückenschmerzen sind bedenklich
Praktische Übungen**

Jana Merkant

Rückenschmerzen richtig behandeln

«Bookwire»

Merkant J.

Rückenschmerzen richtig behandeln / J. Merkant — «Bookwire»,

Vorwort: Volkskrankheit

Rückenschmerzen.....

3Warum hatten die Menschen früher

weniger

4Bandscheibenbeschwerden?

4Rückenprobleme in

Entwicklungsländern?

4Nachkriegsbeschwerden.....

5Noch heute schwere

Arbeit

5Bewegungsmangel

5Intensive Computernutzung seit den

Neunzigern 6Wer

ist besonders

anfällig?

6Wo bleibt das

Fahrrad?

6Hebe einen Kasten Bier nur aus der Hocke nach

oben 7Länger als drei

Monate Rückenschmerzen sind

bedenklich 7Die

Wirbelsäule strahlt

aus

8Die Mode

schadet

8Beschwerden im Urlaub, das muss nicht

sein 8Schwere

Koffer beanspruchen den

Rücken

9Tipp Nummer eins: Der richtige Koffer muss

her 9Auch die
Hebetechnik will gelernt
sein
9Auch im Urlaub beschwerdefrei liegen und
ruhen 10Von null
auf hundert ist
schädlich
10Aufwärmen vor dem
Kicken
11
uvm.

© Merkant J.
© Bookwire

Содержание

Inhalt	7
Vorwort: Volkskrankheit Rückenschmerzen	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Jana Merkant

Rückenschmerzen richtig behandeln

Länger als drei Monate Rückenschmerzen sind bedenklich - Praktische Übungen

Dieses ebook wurde erstellt bei

neobooks.com

Inhaltsverzeichnis

[Titel](#)

[Inhalt](#)

[Vorwort: Volkskrankheit Rückenschmerzen](#)

[Warum hatten die Menschen früher weniger Bandscheibenbeschwerden?](#)

[Bewegungsmangel](#)

[Schwimmen ist der ideale Sport](#)

[Die Geldbörse lässt grüßen](#)

[Schmerztabletten](#)

[Schlusswort](#)

[Impressum neobooks](#)

Inhalt

Vorwort:	Volkskrankheit
Rückenschmerzen.....	3
Warum hatten die Menschen früher	
weniger	4
Bandscheibenbeschwerden?.....	
4	
Rückenprobleme	in
Entwicklungsländern?	4
Nachkriegsbeschwerden.....	
5	
Noch heute schwere	
Arbeit	5
...Bewegungsmangel.....	
5	
Intensive Computernutzung seit den	
Neunzigern	6
Wer ist besonders	
anfällig?	6
Wo bleibt das	
Fahrrad?	
6	
Hebe einen Kasten Bier nur aus der Hocke nach	
oben	7
Länger als drei Monate Rückenschmerzen sind	
bedenklich	7
Die Wirbelsäule strahlt	
aus	8
Die Mode	
schadet.....	
8	
Beschwerden im Urlaub, das muss nicht	
sein	8
Schwere Koffer beanspruchen den	
Rücken	9
Tipp Nummer eins: Der richtige Koffer muss	
her	9
Auch die Hebetchnik will gelernt	
sein	9
Auch im Urlaub beschwerdefrei liegen und	
ruhen	10
Von null auf hundert ist	
schädlich	10
Aufwärmen vor dem	
Kicken	11
Schwimmen ist der ideale	
Sport	11

Auch	Beach-Volleyball	tut	der	Wirbelsäule
gut			11	
Die	fünf	Regeln	für	rückenfreundlichen
Sport			12	
Falsch				verstandene
Scham				12
Schwangerschaften				als
Ursache?				13
Nicht	zu	schnell	auf	Ideallinie
setzen				14
Praktische				
Übungen.....				
15				
Rücken.....				
15				
Bauchmuskeln.....				
15				
Schultern.....				
15				
Nacken				und
Hals.....				
16				
Geht	der	Rücken	in	die
Schule				und
übt				16
Wer	den	Druck	braucht,	sollte
Kurse				
besuchen				17
Die		Geldbörse		lässt
grüßen				18
Kampf	dem	Rückenschmerz		am
Arbeitsplatz				18
Stress	und	angespanntes	Arbeitsklima	-
Gift				für
den				
Rücken				19
Richtiges		Sitzen	stärkt	das
Muskelkorsett				19
Auf	den	Stuhl	kommt	es
an				19
Mit	ergonomischen	Arbeitsplatzverhältnissen	im	Büro
Beschwerden				
vorbeugen				19
Das	sensible	Kreuz	wird	von
Alltagssorgen				
gequält				21
Stress-Schmerzen		durch		verspannte
Muskeln				21
Stress	abbauen		und	kleine
Übungen				22
Gymnastik	entlastet		und	beugt
vor				22
Yoga.....				
23				

Progressive	Muskelentspannung	nach
Jacobson	23	
Autogenes		
Training		
24		
.....Meditation		
24		
.....Wärme		
24		
Bad und Sauna bei leichten		
Verspannungen	25	
.....Wärmesalben		
25		
.....Wärmepflaster		
25		
.....Schmerzmittel		
26		
.....Schmerztabletten		
26		
.....Schmerzsalben		
27		
.....Bewegung		
27		
Kranken- oder		
Heilgymnastik		
27		
Erst nach Abklingen der Schmerzen		
trainieren	27	
Rückenmuskulatur gezielt		
aufbauen	28	
.....Massagen		
28		
Fango-		
Packungen		
29		
Wasserbetten passen sich der Wirbelsäule		
an	30	
Der Feng-Shui-Rat für die		
Bettwäsche	30	
.....Schlusswort		
30		

Vorwort: Volkskrankheit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind längst zur Volkskrankheit geworden und ein volkswirtschaftlicher Faktor obendrein. Denn Millionen von Arbeitsstunden fallen jährlich wegen Bandscheibenbeschwerden aus, und Milliarden von Euro verschlingen Arztbesuche, Medikamente, Fangopackungen, Massagen und Krankengymnastik. Man schätzt mittlerweile, dass das Kreuz mit dem Kreuz unsere Volkswirtschaft alljährlich insgesamt 10 Milliarden Euro Behandlungskosten aufbürdet und noch einmal 15 Milliarden Euro für die Spätfolgen. Eine „Dekade der Knochen und Gelenke“ hat gar die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 2004 ausgerufen, so dramatisch ist das Problem bereits. Dabei sind die meisten Patienten heute im Alter von 30 bis 50 Jahren betroffen. Aber auch zunehmend jüngere Menschen werden immer öfter von Rückenleiden gepiesackt, selbst Jugendliche und Kinder. Jährlich schreiben Ärzte zwischen 10 und 15 Prozent der Patienten einmal krank. Bandscheibenbeschwerden sind nach einer Statistik mittlerweile die häufigste Ursache für Fehlzeiten am Arbeitsplatz.

Nach Unterlagen der Rentenversicherung werden 50 Prozent der Rentenanträge mit Bandscheibenbeschwerden begründet. Dabei ist das tatsächliche Leid, die Befindlichkeit der betroffenen Patienten, gar nicht einmal berücksichtigt. Wie kommt es in unserer Zeit und überwiegend in den Industrieländern eigentlich dazu, dass Rückenleiden und Bandscheibenbeschwerden so krass zunehmen? Sind es nur der Bewegungsmangel und die falsche Körperhaltung vor dem Computer? Ist es eine Folge der mehr und mehr übergewichtigen Nation? Und wie kann man dagegen vorgehen? Was hilft wirklich gegen Rückenbeschwerden und nachweisbaren Bandscheibenproblemen?

Dabei haben viele Kreuzschmerzen auch einen psychischen Hintergrund. So stellen Psychologen immer häufiger fest, dass bestimmte psychische Erkrankungen ihren „Ausweg“ - rein körperlich – in Magengeschwüre, Migräne oder eben auch in Rückenprobleme suchen. Deshalb raten sie in manchen Fällen auch zu einer psychosomatischen Behandlung, die den Körper als Ganzes berücksichtigt und mit einbezieht, also neben der psychischen Erkrankung auch die rein körperlichen Beschwerden berücksichtigt. Sie sprechen dann gern von der ganzheitlichen Medizin. Kann man das Kreuz mit dem Kreuz wirklich nachhaltig in den Griff bekommen? Wenn ja, wie? Und wie lebt es sich leichter mit Bandscheibenbeschwerden? – Viele Fragen, auf die dieses Ebook Antworten gibt. Dabei zeichnet sich seit Jahren eine Trendwende im Kampf auch gegen die quälenden Rückenschmerzen ab: Weg von harten chirurgischen Eingriffen und hin zu einer entspannteren Haltung. Angeblich soll der Mix aus psychologisch physiotherapeutischer Beratung und Spritzen in akuten Schmerzsituationen ausreichend sein. Operationen hingegen würden das Risiko wiederkehrender Beschwerden deutlich erhöhen.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.