

# 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

### Аннотация

|                                                  |                |
|--------------------------------------------------|----------------|
| Vorwort:                                         | Volkskrankheit |
| Rückenschmerzen.....                             |                |
| 3                                                |                |
| Warum hatten die Menschen früher<br>weniger..... |                |
| 4                                                |                |
| Bandscheibenbeschwerden?.....                    |                |
| 4                                                |                |
| Rückenprobleme in<br>Entwicklungsländern?.....   |                |
| 4                                                |                |
| Nachkriegsbeschwerden.....                       |                |
| 5                                                |                |
| Noch heute schwere<br>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 Hebetechnik will gelernt  
sein.....  
9

Auch im Urlaub beschwerdefrei liegen und  
ruhen .....  
10

Von null auf hundert ist  
schädlich.....  
10

Aufwärmen vor dem  
Kicken.....  
11

<br/>  
uvm.

# Содержание

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Inhalt                                  | 7  |
| Vorwort: Volkskrankheit Rückenschmerzen | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.       | 17 |

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 Hebetechnik 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.