

Gabriele Kiesling

RÜCKEN

SCHMERZFREI IN 30 TAGEN

Mit über 100 Übungen gegen akute und chronische Beschwerden

riva

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 6 |
| Einführung | 8 |
| 1 WENN DER RÜCKEN SCHMERZT | |
| Beschwerden und ihre Auslöser | 11 |
| Aufbau der Wirbelsäule | 12 |
| Woher kommen meine Schmerzen? | 15 |
| Schmerzbilder erkennen | 19 |
| Die Stärke des Schmerzes | 21 |
| Bewegungsstörungen | 23 |
| 2 WIE, WO, WAS | |
| Vorbereitung auf das 30-Tage-Programm | 27 |
| Hier wirkt das 30-Tage-Programm | 28 |
| Warum 30 Tage? | 30 |
| So führen Sie das Programm erfolgreich durch | 32 |
| Die besten schmerzlindernden Maßnahmen für Ihren Rücken | 38 |
| Bewegungsanalyse | 42 |
| Quickfinder | 46 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 3 | SCHMERZFREI IN 30 TAGEN | |
| | Das Programm | 49 |
| | Aufbau des Programms | 50 |
| | Ihr Rückencheck | 50 |
| | Woche 1: Die Vorsichtwoche | 52 |
| | Woche 2: Die Rücksichtswoche | 66 |
| | Woche 3: Die Zuversichtswoche | 80 |
| | Woche 4: Medizinisch trainieren | 94 |
| | Die zwei Bonustage | 108 |
| | | |
| 4 | DIE ÜBUNGEN | |
| | für Schmerzlinderung, Aufbau und Prophylaxe .. | 113 |
| | Physiotherapeutische Aktivitäten des täglichen Lebens .. | 114 |
| | Erste-Hilfe-Maßnahmen - selbst gemachte Wohltaten | 124 |
| | Taping, Rollen und Cupping - ein dynamisches Trio | 146 |
| | Mobilisieren, dehnen und kräftigen - jetzt wird's physiotherapeutisch | 153 |
| | Just for fun | 199 |
| | | |
| | Übungs- und Maßnahmenverzeichnis | 204 |
| | Literaturverzeichnis | 206 |
| | Über die Autorin | 207 |
| | Dank | 207 |