

7 Orthesen – zum Stützen und Formen

7.1 Kyphose

7.2 Lordose

7.3 Skoliose

8 Operationsverfahren – Kleinerer Schnitt, schonende OP-Technik: schnellere Rehabilitation

8.1 Probenentnahme

8.2 Thermo-/Kryokoagulation

8.3 Thermodenervierung

8.4 Kyphoplastie

8.5 Mikroskopische Operation

8.6 Offene Dekompression

8.7 Versteifungsoperation

8.8 Skolioseoperation

8.9 Growing Rods

9 Verhaltensmaßnahmen – sinnvoll schonen, wirkungsvoll vorbeugen

- 9.1 Rückenschulregeln
- 9.2 Regeln der Halswirbelsäulenschule
- 9.3 Bequem und richtig sitzen für Kinder

10 Tägliche Übungen zum gezielten Muskeltraining

- 10.1 Übungsprogramm
- 10.2 Koordination – Training von Bewegungsabläufen
- 10.3 Übungen für Schulkinder
- 10.4 Sport

11 Glossar

1

Ein starker Rücken schützt vor Schmerzen

Die Wirbelkörper sind in verschiedene Richtungen beweglich. Eine gute Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule.

1 Ein starker Rücken schützt vor Schmerzen

Mit der Aufrichtung aus dem Vierfüßlergang zum Stehen und Gehen auf zwei Beinen haben sich die Wahrnehmung der Welt und die Aktionsmöglichkeiten des Individuums geändert. Dies lässt sich auch heute noch bei der Entwicklung des Kleinkindes nachvollziehen, wenn es sich allmählich aufrichtet und seine Welt entdeckt. Die geistige Entwicklung wird mit der Aufrichtung vorangetrieben und die Bewegungsfreiheit von Händen und Armen auf spezielle Weise genutzt, um auf unsere Umwelt zu wirken und sie zu gestalten.

Mit der Aufrichtung gegen die Schwerkraft ändern sich Form und Gestalt der Wirbelsäule.

Das Becken mit dem Kreuzbein wird zur Basis für die Wirbelsäule.

Muskelketten im Bereich des Rumpfes, aber auch des Beckens und der Beine müssen für die Balance sorgen.

Bei Ermüdung der Muskulatur wird dieses labile System störanfällig. In ähnlicher Weise ist die Muskulatur bei monotonen Haltungen oder zusätzlichen Gewichtsbelastungen überfordert.

Wir sind es gewohnt, unserem Körper viel zuzumuten. Erst wenn Beschwerden auftreten, realisieren wir die Überforderung. Wir alle zahlen unseren Tribut an den aufrechten Gang. Die Wirbelsäule ist aufgrund der steten Steh- und Gehbelastung, dem zusätzlichen Tragen von