

# Inhalt

## Anatomie erforderlich? ... 12

## Ursachen der Beschwerden ... 18

Schmerzursachen durch Veränderungen oder Erkrankungen	
innerhalb der Wirbelsäule .....	19
Knochen .....	20
Bandscheiben .....	21
Wirbelgelenke .....	23
Muskulatur .....	24
Schmerzursachen außerhalb der Wirbelsäule .....	26
Die Psyche .....	26
Innere Organe .....	28
Das Kreuz-Darmbein-Gelenk .....	28

## Akute Schmerzen ... 32

Hexenschuss – der Klassiker .....	32
Akuter Ischias – der Bandscheibenvorfall .....	35

## Chronische Kreuzschmerzen ... 38

Ursachen chronischer Kreuzschmerzen .....	39
Der Bandscheibenvorfall .....	40
Die Bandscheibenabnutzung .....	40
Die Wirbelkanalverengung (Spinalkanalstenose) .....	42
Der Gleitwirbel, die Instabilität .....	44

## Die neurologische Untersuchung ... 46

Anamnese .....	46
Die Untersuchung .....	48
„Bitte bis auf die Unterwäsche freimachen und mit dem Rücken auf die Untersuchungsfläche legen.“ .....	48

„Bitte auf den Bauch legen.“ .....	50
„Bitte aufstehen und ganz normal gehen.“ .....	51
„Auf den Fersen gehen, auf den Zehenspitzen.“ .....	51

### Bildgebende Untersuchungen ... 54

Die Röntgenuntersuchung .....	54
Die Computertomographie (CT) .....	55
Kernspintomographie (Magnetresonanztomographie, MRT) .....	56
Computertomographie (CT) oder Kernspintomographie (MRT)? .....	57
Die Myelographie .....	57

### Die Behandlung ... 60

Behandlung akuter Schmerzen .....	60
Tipps zur Selbsthilfe .....	60
Medikamentöse Therapie .....	61
Infiltrationen .....	63
Physikalische Therapie .....	64
Chirotherapie .....	64
Behandlung chronischer Schmerzen .....	65

### Die Operationen ... 68

Die Bandscheibenoperation .....	68
Die Erweiterung (Dekompression) des Wirbelkanals .....	69
Die Stabilisierungsoperation .....	70
Die dynamische Stabilisierung .....	71
Gibt es Regeln für Operationen an der Wirbelsäule? .....	72
Welche Operation ist die „richtige“ bei Wirbelkanal- verengung und Gleitwirbel? .....	79
Sind Wirbelsäulenoperationen gefährlich? .....	81
Komplikationen bei Bandscheibenoperationen .....	84
Komplikationen bei der Stabilisierung von Gleitwirbeln und Erweiterungen des Wirbelkanals .....	86
Chronische Schmerzen nach einer Wirbelsäulenoperation .....	88

### Richtiges Verhalten nach einer Wirbelsäulenoperation ... 94

Komplementärmedizin –  
ein taugliches Mittel? ... 98

Akupunktur .....	100
Homöopathie .....	101
Yoga .....	102
Einreibungen .....	104
Hippotherapie – therapeutisches Reiten .....	104
Osteopathie .....	105

Vorbeugung ... 108

Übungen für die tägliche Gymnastik .....	116
------------------------------------------	-----

Schlussbemerkung ... 125

Literatur ... 126

Abbildungsnachweis ... 127