

Inhalt

Einleitung ... 9

Waving – der neue Lebensstil gegen Rücken- und Gelenkschmerzen	9
--	---

Der Schmerz ... 14

Was ist Schmerz?	14
Schmerzentstehung und Schmerzleitung	14
Was kann man gegen Schmerzen machen?	15

Wie ist ein Gelenk aufgebaut, welche Funktion hat es? ... 19

Kurze und verständliche Anatomie (Lehre vom Aufbau) und Physiologie (Lehre von der Funktion) der Gelenke	19
--	----

Die häufigsten Gelenkerkrankungen und ihre Behandlungen ... 23

Arthrose – Gelenkverschleiß, Gelenkabnutzung	23
Arthritis – Gelenkentzündung	27
Gicht (Arthritis urica)	28
Rheuma	30
Chronische Polyarthritis (rheumatoide Arthritis)	30
Psoriasis-Arthritis	31
Bakterielle Arthritis	32
Borreliose	32

Häufige andere Erkrankungen/Probleme von Gelenken & Weichteilen ... 34

Impingement	34
Golf- und Tennisellbogen	34
Sehnen- und Sehnenscheidenentzündungen	35
CTS	35
Fersensporn	36
Hallux valgus	36
Hammerzehen	36

Muskeln und Sehnen ... 37

Aufbau, Funktion und Erkrankungen der Wirbelsäule ... 38

Kurze und verständliche Anatomie (Lehre vom Aufbau) und Physiologie (Lehre von der Funktion) der Wirbelsäule	38
Wirbel	40
Bandscheiben – Disci intervertebrales	41
Bänder	42
Muskeln	42
Rückenmark, Nerven und ihre Hüllen	43
Gefäße	44
Übersicht zu den häufigsten Wirbelsäulenerkrankungen	45
Spondylose	45
Spondylarthrose	46
Spondylarthritis	46
Discusprotrusion	47
Spondylolisthese	49
Spondylitis	50
Spondylodiszitis	50
Morbus Bechterew	51
Skoliose	51
Spina bifida	52
Spinalkanalstenose	53
Osteoporotische Wirbelfrakturen	54
Der sogenannte „banale Kreuzschmerz“	55

Atemtechnik ... 58

Richtige Atemtechnik	58
----------------------------	----

Visualisierung ... 60

Erste Übung	61
Zweite Übung	62
Dritte Übung	62
Vierte Übung	62

Waving — die Übungen ... 64

Waving im Sitzen ... 66

Wirbelsäule	67
Die Halswirbelsäule (HWS)	67
Drehen (67), Neigen (69), Schieben (70), Heben und senken (72), Grüßen (73)	
Die Brustwirbelsäule (BWS)	75
Eine Schulter hinauf (75), Schultern drehen (77), Groß und klein machen (78), Brust heraus (80), Solarplexus heraus (81)	
Die Lendenwirbelsäule (LWS)	83
Niere vor (83), Becken drücken (84), Bein schieben (86), Bein heben (87), Strecken und Schrumpfen (88), Seitneigung (90)	
Gelenke	91
Hüfte	91
Skifahrer (91), Leg Spreading (92), Überschlagen (94)	
Knie	95
Kokontraktion (96), Knie strecken (98), Auf der Spitze (99), Auf der Ferse (100), Fersendrücken (101)	
Sprunggelenk und Fuß	103
Spitzfuß (103), Kanting (104), Hallux valgus (106), Hallux rigidus (107), Hammerzehe (109), Zehen hinauf und hinunter – Zehenfliegen (110), Spreizfuß (111), Schneiderballen (112)	
Schulter	114
Am Sessel ziehen (114), Hinter dem Körper dehnen (115)	
Ellbogen	117
Tennisellbogen (117), Golferellbogen (118), Bizeps (119)	
Hand	121
Handgelenk (121), Finger (122)	

Waving im Stehen ... 124

Halswirbelsäule (HWS)	124
Brustwirbelsäule (BWS)	124
Lendenwirbelsäule (LWS)	124
Für die ganze Wirbelsäule	125
Welke Blume – Oberkörper seitlich	125
Oberkörper vor	127
Die Körperwelle	128

Waving im Liegen ... 130

Halswirbelsäule (HWS)	131
Brustwirbelsäule (BWS)	131
Lendenwirbelsäule (LWS)	132
Gelenkübungen	132
Hüfte	132
Knie	132
Andere Gelenke	133

Waving beim Sport —

Waving für Fortgeschrittene ... 134

Nordic Walking	134
Waven für Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule	134
Beide Arme hoch	138
Eine Schulter hoch, eine Schulter tief	139
Hüftschwung	140
Stechschritt, gestrecktes Bein vor	141
Unterschenkel aus dem Knie im Bogen schleudern	141
Knie gebeugt heben	142
Unterschenkel zum Gesäß heben	143
Spitzfuß und Hackenfuß machen	143
Laufen	144
Waving beim Radfahren	146
Schultern hoch und tief	147
Rundrücken	148
Seitlich aus dem Sattel	148
Stehen und dehnen	149
Bein nach außen	150
Groß und klein machen	150
Waving im Schwimmbad und unter der Dusche	151
Beispiele für Waving im Wasser	153

Waving-Übungsfolgen bei bestimmten Schmerzzuständen — erweiterte Bewegungskette ... 155

Waving als Erhaltungstraining nach überstandenen Schmerzen — reduzierte Bewegungskette ... 156

Waving als Training für Gesunde ... 157

**Tipps zu Waving bei anderen
Schmerzen oder Beschwerden ... 159**

Zahnschmerzen	159
Beim Zahnarzt während der Behandlung	160
Bei Kopfschmerzen	160
Bei Bauchschmerzen	161
Beckenbodentraining	161

**Tipps zur Entlastung und zum schonenden
Gebrauch von Wirbelsäule und Gelenken ... 162**

Richtiges Schlafen	162
Richtiges Sitzen	163
Stehen und Gehen	164
Richtiges Heben und Tragen	165
Falsches und richtiges Arbeiten	166
Für den Rücken günstige Schuhe	167
Tipps für die Entlastung und den schonenden Gebrauch von Gelenken	167
Knie	167
Hüfte	168
Füße	168
Einlagen (170), Bei Zuckerkrankheit (170), Podologische Einlagen (171)	
Schulter	171
Überkopfarbeit (171), Drehbewegungen hinter den Körper (172), Überkopfsportarten (172)	
Ellbogen, Unterarm und Hand	173

Epilog ... 175

Kleiner Ausblick in die Buchzukunft	176
---	-----