

Stichwortverzeichnis

A

Akutprogramm 37, 39
 Arthrose 16, 21, 99
 Arztbesuch
 – Notwendigkeit 18

B

Bandscheibenveränderungen
 11, 14, 15
 Bandscheibenvorfall 15, 16
 Behandlungsstrategien 29
 Bewegungstherapie 29, 30

D

Druck 11, 13, 14, 15, 19, 20, 22,
 46, 47, 58, 59

E

Ernährung 11, 17, 27

H

Hexenschuss 11, 17

I

Iliosakralgelenk 9, 10, 19, 24,
 74, 98
 – Diagnosen 21
 Iliosakralgelenksbeschwerden
 – Symptome 20
 Ischiasbeschwerden 10, 11, 12,
 14, 17, 29, 32, 39
 – Dauer 17

– Regeneration 17
 – Symptome 12
 Ischiasnerv 9, 10, 11, 13, 36, 46,
 50, 58, 59, 66, 74
 ISG-Beschwerden 29
 ISG-Blockierung 22

K

Körperhaltung 11, 27, 47
 Krafttraining 28, 98, 99

L

Lähmung 13, 16, 18

P

Physiotherapie 29, 30
 Piriformis-Muskel 11, 13
 präventives Trainingsprogramm
 38

R

Risikofaktoren 20, 24, 28
 – Reduktion 28
 Rückenschmerzen
 – spezifische 16
 – unspezifische 16
 Ruhigstellung 39

S

Schmerz 24
 – Einflussfaktoren 27
 Schmerzbewältigung 28

Schmerzfass 25, 28
 Schmerzmittel 31
 Schonung 30, 32, 39
 Sitzhaltung 47
 Stenose 16
 Stress 7, 11, 24, 27, 59

T

Taubheit 13, 16, 18
 Therapie 16, 29, 30, 31
 – Fehler 32
 – medikamentöse 31

U

Übungen
 – Ischias 36
 Übungen für ein bewegliches
 Iliosakralgelenk 74
 Übungen im Sitzen 37, 46
 Übungen zur Kräftigung für
 Lendenwirbelsäule und
 Iliosakralgelenk 98
 Übungen zur Nervenmobilisation
 58

W

Warnzeichen 18

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



natuerlich.thieme.de/
natuerlich-gesund



[www.trias-verlag.de/](https://www.trias-verlag.de/newsletter)
[newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)