

DU BIST DEIN EIGENER THERAPEUT

Rückenschmerzen



Mit „Du bist dein eigener Therapeut“ zeigen die Autoren Andreas Alt und Bernard C. Kolster den von Rückenschmerzen geplagten Lesern verblüffend einfache Wege, Beschwerden loszuwerden und eine aktive Rolle in der Therapie zu übernehmen. Dieses Buch enthält alles, was Betroffene brauchen, um ihre Rückenbeschwerden in Eigenregie therapieren und nachhaltig beseitigen bzw. entscheidend lindern zu können – von der einfachen Selbsteinschätzung bis zum individuellen Übungsprogramm und der praktischen Umsetzung. Und auch darauf können sich die Leser verlassen: Die vorgestellten Übungen helfen zuverlässig, denn sie sind in der physiotherapeutischen Praxis umfänglich getestet worden!

„Du bist dein eigener Therapeut“ bietet eine strukturierte und zielführende Anleitung, um den Teufelskreis von chronischen Beschwerden zu durchbrechen. Der Ratgeber räumt mit gängigen Mythen rund um Rückenbeschwerden auf, erklärt die Schmerzursachen auf verständliche Weise und lässt chronische Rückenschmerzen wieder handhabbar werden. Im ersten Schritt identifiziert der Leser sein persönliches „Hauptproblem“ und gelangt anschließend direkt zum optimalen Übungsprogramm, um die Beschwerden zielgenau anzugehen. Daneben richtet sich der Blick auch auf den modernen Lebensstil und der Leser erfährt, wie er schmerzfördernden Gewohnheiten entgegenwirken kann. Ergänzend stehen ihm in diesem Buch Hilfsmaterialien, wie Videosequenzen der Übungen und PDF-Formate der Selbsteinschätzung sowie der Übungsprogramme zur Verfügung, die via QR-Codes abgerufen werden können.

Die Autoren: *Andreas Alt* ist Sportwissenschaftler, Physiotherapeut und Fachperson für therapeutische Qualität an der SportClinic Sihlcity sowie Autor vielzähliger Fachartikel. *Bernard C. Kolster* ist Arzt und Physiotherapeut; Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher im Bereich der Physiotherapie.

Interessenten

Alle, die gegen ihre Rückenbeschwerden aktiv werden wollen.

Bibliografische Angaben

190 Seiten, 50 Abbildungen, Softcover
Format: 140 x 198 mm
ISBN: 978-3-86867-567-2, 1. Auflage 2021
Preis: € 14,80

BESTELLEN SIE JETZT

Quintessenz Verlags-GmbH

Ifenpfad 2–4 | 12107 Berlin
Telefon: (030) 761 80 647
Fax: (030) 761 80 692
E-Mail: kvm@quintessenz.de

Verhaltensprogramm C		Zettbedarf ca. 30 Minuten	
Belastungsgang „Stark/Ausdauer“			
2	Bewusstseinsübungen im Stehen Hinweis: Versuche, den Ausmaß deiner Becken- und Rückenbewegung innerhalb der Ar- und Ellenbogen deiner Beine- und Rückenmuskulatur mit geschlossenen Augen bewusst wahrzunehmen. Nimm die Bewegung bewusst wahr!	10-mal	10 x 1 Sek.
4	Katze Hinweis: Schließe die Augen und versuche, die Bewegung mit jedem Durchgang vollständig und flüssig auszuführen. Spüre, wie du immer weiter kommst und dann die Ar- und Ellenbogen deiner Rückenmuskulatur spürst.	2-mal 20 Sek., die aufrechte Oberkörperposition halten	10 x 1 Sek.
5	Superman (siehe Übung 4 „Zusammen mit Gymnastik“) Hinweis: Kniebe dich mit jeder Hand etwas weiter an eine volle Bewegungsausdehnung heran. Spüre, wie du Arm und Bein immer weiter anheben kannst und die das Halten zunehmend leichter fällt.	2-mal 10 Sek., je 10 Sek. halten	10 x 1 Sek.
10	Unterarmstütze Hinweis: Steigere die Haltdauer mit jeder Runde um 5 Sekunden. Steigere die Entspannung deiner Rücken- und Brustmuskulatur mehr und mehr, wie du das Halten zunehmend leichter fällt.	2-mal 20 Sek., 2-mal 20 Sek., 2-mal 20 Sek. halten	10 x 1 Sek.
16	Kniebeugen Hinweis: Steigere deine Haltdauer mit jedem Durchgang um 10 Sekunden und führe die Übung nur einmal Spagat durch, um dir dabei Erfolg bewusst zu machen.	2-mal 20 Sek., 2-mal 20 Sek., 2-mal 20 Sek. halten	10 x 1 Sek.
13	Handhebe Hinweis: Steigere die Haltdauer mit jedem Durchgang um 5 Sekunden und versuche, mit jeder Wiederholung dein Bein etwas weiter anzuhaken und deinen Oberkörper vorzustrecken.	2-mal 5 Sek., 2-mal 10 Sek., 2-mal 10 Sek. halten	10 x 1 Sek.

Weitere Infos & Produkte:
www.kvm-medizinverlag.de