

Inhaltsverzeichnis



- 01.** Woher kommen meine Rückenschmerzen?
- 02.** Was ist der „Hexenschuss“?
- 03.** Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall?
- 04.** Muss nicht mit Röntgen oder einem anderen Verfahren überprüft werden, woher die Schmerzen kommen?
- 05.** Wann ist bei Rückenschmerzen besondere Vorsicht geboten?
- 06.** Warum dauern meine Schmerzen nun schon länger als eine Woche?
- 07.** Die ständig wiederkehrenden Schmerzen zermürben mich. Warum findet mein Arzt keine Ursache?
- 08.** Muss ich befürchten, dass der Rückenschmerz länger bestehen bleibt?
- 09.** Kann ich bei akuten Rückenschmerzen Schmerzmittel nehmen, ohne den Arzt zu fragen?
- 10.** Soll ich mit Sport beginnen, um etwas gegen wiederkehrende Schmerzen zu tun?
- 11.** Was kann ich neben Medikamenten und Bewegung noch gegen die Rückenbeschwerden tun?
- 12.** Muss ich meinen Alltag umstellen?
- 13.** Was heißt eigentlich „multimodale Behandlung“?
- 14.** Wann wird bei einem Bandscheibenvorfall eine Operation erwogen?
- 15.** Gibt es alternative Heilverfahren bei Rückenschmerzen, die helfen?
- 16.** Soll ich zur Schmerzlinderung eher Wärme oder Kälte anwenden?
- 17.** Helfen mir Massagen?
- 18.** Welche Medikamente werden außer Schmerzmittel noch eingesetzt?
- 19.** Lassen sich gereizte oder geschädigte Nerven auch direkt behandeln?
- 20.** An welchen Arzt soll ich mich mit meinen Rückenschmerzen wenden?