

Haben Sie Schmerzen...

...in Ihrer Wirbelsäule, Ihren Gelenken oder Ihrer Muskulatur?



Ihre persönliche
LESEPROBE
mit originalen Buchauszügen

Sie suchen sinnvolle Hilfe?

„Die orthopädische Hausapotheke®“

ist neu auf dem Markt.

Und ganz für Sie da!

Für mein neues Buchprojekt habe ich mir fast ein Jahr Zeit gegeben, damit Sie jetzt wirklich Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen.

Praktisch, übersichtlich und passgenau auf Sie abgestimmt ist **„Die orthopädische Hausapotheke“**, die in drei Bänden mit jeweils mehr als 400 Seiten bestens aufgelegt ist:

- Band I: Von den Zehen bis zur Hüfte
- Band II: Vom Kreuzdarmbein bis zum Kiefer
- Band III: Von den Fingern bis zur Schulter

Sie erhalten mit den drei Büchern eine tatkräftige und wirkungsvolle Hilfe an die Hand, mit der Sie an sich selbst feststellen können, was in Ihrem Knochen- und Muskelsystem nicht stimmt, und welche Übungen Ihnen dienlich sind, um endlich schmerzfrei zu werden.

In allen Kapiteln zu den einzelnen Gelenken geht es um das Wichtigste:

- Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk machen können?
- Ist es nicht optimal beweglich: Welche Dehnungsübungen helfen?
- Ist es sogar instabil: Welche Kräftigungsübungen geben ihm wieder Halt?
- Wann ist ein Gelenk krank? Ihr Problem – meine Lösung: Ich zeige Ihnen an Beispielen, wie Sie sich selbst helfen können.
- Gut zu wissen – unter der Rubrik finden Sie viele wertvolle Informationen zu jedem Gelenk.

Zusätzliche Informationen zu den Büchern:

Band I

Buchseiten: 440

Bilder: 416

Zeichnungen: 58

Karikaturen: 23

Band II

Buchseiten: 420

Bilder: 423

Zeichnungen: 34

Karikaturen: 22

Band III

Buchseiten: 426

Bilder: 398

Zeichnungen: 57

Karikaturen: 25

Preise:

Band I, II und III kosten jeweils 38,80 €, alle zusammen 99,- €.

Durch die drei Bände und diesen Folder begleiten Sie unsere Karikaturen von Markus Jaursch.



5. Weshalb ist ein Beckenschiefstand so gefährlich?

Steht das Becken schief, kann die Wirbelsäule nicht mehr ihre natürliche senkrechte Achse aufrechterhalten – sie weicht zu einer Körperseite ab, Wirbel verdrehen und verformen sich. Eine Skoliose ist entstanden (Bild 6).

Die von Natur aus vorgegebene Spannung der Muskulatur verändert sich. Im Muskelsystem des Patienten gibt es fast nur noch zu kurze oder zu lange Muskeln.

Werden Gelenke von zu kurzen Muskeln überspannt, verkleinert sich der Gelenkspalt.

Die Gelenkschmiere wird in der Gelenkkapsel nach außen verdrängt, so dass das Gelenk nicht mehr optimal geschmiert wird (siehe Bild 7 und 8).

Die Folge: Im Gelenk erhöht sich die Reibung der beweglichen Teile, die sich mehr und mehr abnutzen – eine Arthrose entsteht.

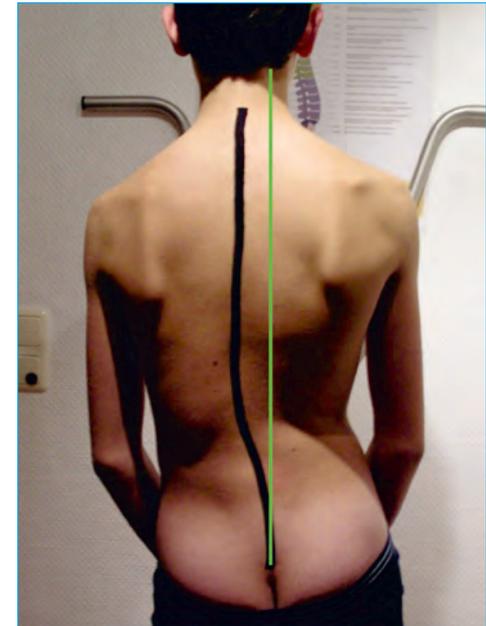


Bild 6: Eine anatomische Beinlängendifferenz von 4,5 Zentimetern hat diese Skoliose verursacht. Die grüne Linie zeigt die natürliche Linie der Wirbelsäule.

9. Wie können Sie an sich selbst einen Beckenschiefstand feststellen?

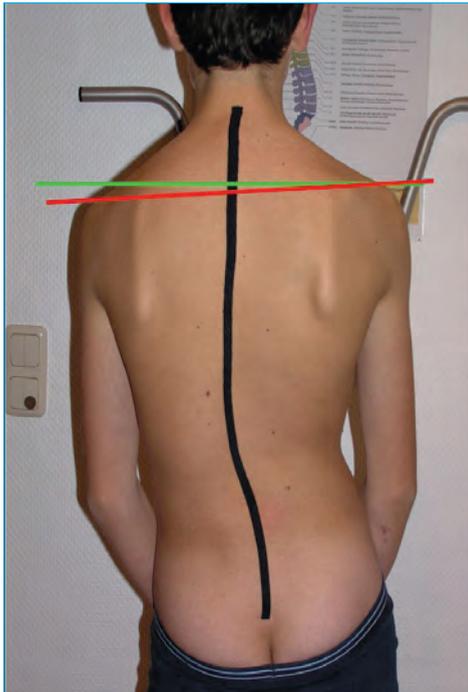


Bild 12: An Ihrem Spiegelbild können Sie erkennen, ob Ihre Schultern ungleich hoch stehen. Auf diesem Bild sehen Sie eine deutlich links tiefer stehende Schulter (rote Linie).



Bild 13: Stellen Sie sich gerade vor einen großen Spiegel. Ihr Becken steht schief, wenn Ihre herabhängenden Arme ungleich weit vom Körper entfernt sind. Auf dem Bild sehen Sie, dass der linke Abstand vom Arm zum Körper deutlich kleiner als auf der rechten Seite ist.

8. Wie prüfen Sie am besten die Beinlänge?

Sie legen Ihr Kind, das nur mit Unterwäsche bekleidet ist, auf einen Tisch oder eine Gymnastikmatte. Die Füße sind nackt. Ihr Kind ist so ausgerichtet, dass es gerade vor Ihnen liegt. Jetzt umfassen Sie die Füße Ihres Kindes (Bilder 10 und 11), drehen sie nach außen und schauen von oben auf die Füße.



Bild 10: Mit einem Blick von oben auf die Fersen vergleichen Sie die Beinlängen Ihres Kindes. Auf diesem Bild sind sie gleich lang.



Bild 11: Mit einem Blick von oben auf die Fersen vergleichen Sie die Beinlängen Ihres Kindes. Auf diesem Bild ist dessen rechtes Bein länger. Lesen Sie hierzu mehr im Band II auf Seite 131.

Hallux und Hammerzehen

Hallux valgus, Hammerzehen: Verantwortlich sind zu kurze Muskeln. Werden sie gedehnt, geht es dem Fuß deutlich besser. Die besten Übungen hierzu entdecken Sie auf der nächsten Seite.

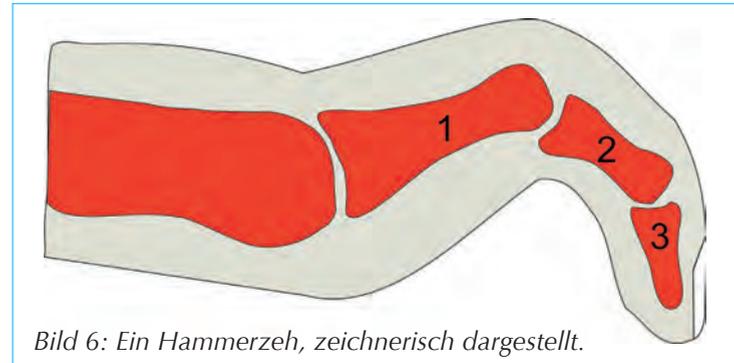


Bild 6: Ein Hammerzehen, zeichnerisch dargestellt.



Bild 5: Hallux valgus einer Patientin



Bild 7: Hammerzehen eines Patienten



Bild 3: Dehnen der Zehenstrecker und des Großzehenstreckers, wenn Sie vorbeugen wollen.



Bild 4: Dehnen der Zehenstrecker und des Großzehenstreckers, wenn Sie bereits unter einem Hallux leiden.

Bei der Dehnungsübung sollten Sie nur einen Wohlfühlschmerz erzeugen. Wann ein Schmerz sich wohl anfühlt, entnehmen Sie bitte der Schmerzskala auf Seite 87.

Durch Abstützen mit Ihren beiden Armen können Sie den Schmerz entsprechend einstellen.

Nähere Informationen zu diesen Übungen finden Sie in diesem Buch auf den Seiten 96 bis 99.



Welche Muskeln sind meistens an Schmerzen in der Lendenwirbelsäule beteiligt, wenn sie zu kurz sind?

Bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule spielen zwei Muskeln eine herausragende Rolle, der große und der quadratische Lendenmuskel. Welcher für den Schmerz verantwortlich ist, können Sie an sich selbst feststellen.

Die großen Lendenmuskeln verlaufen vom 12. Brust- und 1. bis 4. Lendenwirbel zum kleinen Rollhügel am Oberschenkelknochen. Sie verkürzen sich, wenn Sie viel sitzen (detaillierte Informationen hierzu erhalten Sie im Kapitel „Muskulatur“ ab Seite 50 in diesem Buch). Dabei nähert sich der Muskelansatz dem Muskelursprung an, was mit einer Verkürzung einhergeht.

Entstehen Schmerzen, wenn Sie nach langem Sitzen oder morgens nach der Nachtruhe aufstehen, dann können Sie mit großer Sicherheit davon ausgehen, dass diese Muskeln an dem Schmerz hauptsächlich beteiligt sind.



Bild 1: Dehnen des großen Lendenmuskels.

Denn beim Aufstehen und Aufrichten werden diese Muskeln angespannt, was, wenn sie zu kurz sind, dazu führt, dass die Lendenwirbelsäule und somit auch die Spinalnerven komprimiert werden. Und das tut weh.

Wie Sie diesen Muskel mit der Übung, die Sie links im Bild sehen, wieder geschmeidig machen können, erfahren Sie auf den Seiten 104 und 105.

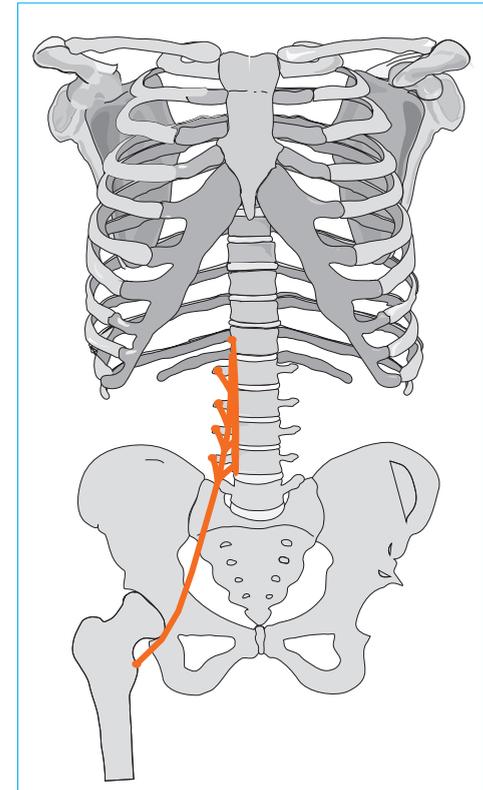


Bild 2: Der Verlauf vom rechten großen Lendenmuskel.

Neben den großen Lendenmuskeln gibt es zwei weitere Muskeln, die, wenn sie sich verkürzen, die Lendenwirbelsäule komprimieren können.

Die quadratischen Lendenmuskeln verlaufen beidseitig vom Beckenkamm bis hoch zur 12. Rippe und verkürzen sich besonders stark bei einem Hohlkreuz.



Bild 3: Dehnen des quadratischen Lendenmuskels.

Diese Muskeln werden angespannt, wenn Sie nach vorne gebeugt sitzen und mit angezogenen Beinen schlafen.

Schmerzen entstehen häufig zum Ende der Nacht und verschwinden meist nach ca. 10 Minuten in aufgerichteter Position.

Mit der linksseitigen Übung können Sie einem Schmerz vorbeugen oder bei Beschwerden erfahrungsgemäß wieder schmerzfrei werden.

Auf den Seiten 150 und 151 erhalten Sie nähere Informationen.

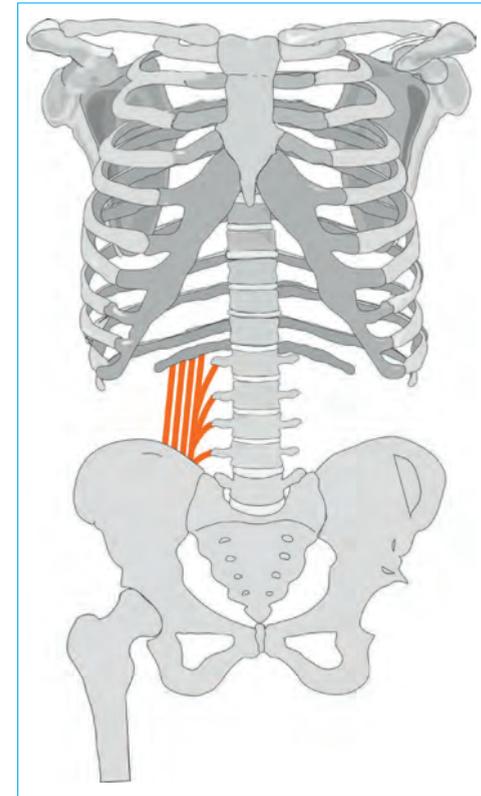


Bild 4: Der Verlauf vom rechten quadratischen Lendenmuskel.

Richtet sich der Mensch auf, entfernen sich die beiden vorderen Anteile der Wirbelkörper (blaue Pfeile) voneinander, während sich die hinteren Anteile der Wirbelkörper aufeinander zubewegen (schwarze Pfeile). Durch diese Bewegung kann diese Vorwölbung so zusammengedrückt werden, dass sie reißt oder sich im schlimmsten Fall abtrennt. Die gallertartige Masse des Bandscheibenkerns (roter Pfeil) tritt in den Rückenmarkskanal ein und drückt auf das Rückenmark (gelb dargestellt) oder auf einen Spinalnerv (siehe folgende Röntgenbilder auf den nächsten Seiten).

Diagnose: Bandscheibenvorfall.
Die Kompression des Rückenmarks kann zu großen Schmerzen und zu Gefühlsausfällen im Bein führen.

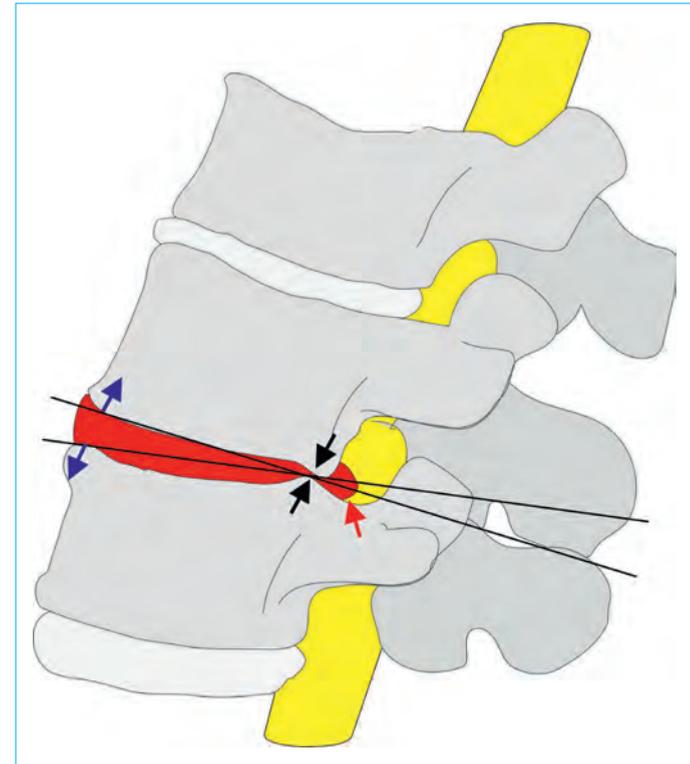


Bild 7: Bandscheibenvorfall mit der Gefahr der Abtrennung der in den Wirbelkanal hineinragenden Bandscheibe.

2. Wie können Sie einem Bandscheibenvorfall vorbeugen?

- Schauen Sie sich die Anleitung auf Seite 33 an und kontrollieren regelmäßig, ob Sie einen Beckenschiefstand haben
- Damit der Bandscheibenfaserring dynamisch bleibt, sollten Sie täglich pro Kilogramm Körpergewicht 30 ml kohlenstoffdioxidfreies Wasser trinken
- Mit den Übungen auf den Seiten 150/151 und 154/155 verhindern Sie, dass Sie ein Hohlkreuz bekommen
- Mit den Übungen auf den Seiten 264 bis 267 im Band I halten Sie Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur gut gedehnt, damit die Bänder Ihrer Wirbelsäule nicht zu sehr gedehnt werden, wenn Sie sich nach vorne beugen. Lesen Sie hierzu auch den Artikel Fußbodenabstand auf Seite 201
- Heben Sie Gewichte regelgerecht hoch. Wie das funktioniert, erfahren Sie auf Seite 209
- Lassen Sie gar nicht erst eine muskuläre Dysbalance zwischen der Bauch- und Rückenmuskulatur entstehen. Wie Sie das erreichen können, lesen Sie im Artikel „Die Muskulatur: Steif – Überbeweglich – Normal“ auf Seite 51
- Dehnen Sie Ihren großen- und quadratischen Lendenmuskel, damit keine Kompressionen an der Lendenwirbelsäulen entstehen

12. Matratze und Kopfkissen: Zwei wie Hund und Katz

Vier Bilder zeigen Ihnen, dass viele Wirbelsäulen- und im speziellen Halswirbelsäulenprobleme hausgemacht sind:



Auf allen vier Bildern auf Seite 64 zeigen die grünen Linien die optimale Wirbelsäulen- und Kopfposition – keiner meiner Patienten hat sie erreicht. Die Schultern sinken zum größten Teil zu wenig ein, was an Lattenrost und/oder Matratze liegen kann. Um einen horizontalen Verlauf der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule zu erreichen, muss die Schulter tief genug einsinken und die Stärke des Kopfkissens entsprechend angepasst werden.

Das Dilemma liegt oft an der unzureichenden Beratung beim Matratzen- und Kopfkissenkauf. Meine Empfehlung: Trauen Sie sich und prüfen in Nachtgewand oder Unterwäsche Matratze, Lattenrost und Kopfkissen, ehe Sie sie kaufen. In guten Fachgeschäften sollte dies möglich sein.

Noch ein paar Tipps:

- Lassen Sie sich von einem Elektro-Fachbetrieb Ihr Schlafzimmer nachts stromfrei schalten
- Auch das WLAN kann nachts automatisch ausgeschaltet werden und trägt so zu einem guten erholsamen Schlaf bei
- Wenn Sie auch im Winter bei offenem Fenster oder generell unter 17 Grad C Raumtemperatur schlafen, sollten Sie Ihren Hals mit einem dünnen Buff (Schlauchschal) schützen. Diesen bekommen Sie in einer reichhaltigen Auswahl auch in unserem Shop unter www.verlagdergesundheit.com/shop



Bild 17: So sollte Ihr Körper gelagert werden.

10. Woher hole ich die Beweglichkeit, um mit den Fingern den Boden zu berühren?

Wer kennt ihn nicht, diesen Test? Viele Menschen versuchen oft, manche sogar ihr ganzes Leben lang, mit den Fingern den Boden zu erreichen, jedoch meist vergebens. Ja, die Wirbelsäule ist halt steif...

Ob das stimmt? Prüfen Sie es nach.

Der Test beginnt:

Bevor Sie versuchen, mit den Fingern den Boden zu berühren, sollten Sie einen anderen Test vorziehen (Bild 19), den Sie nacheinander mit beiden Beinen machen. Bildet sich dabei jeweils zwischen Bauch und Oberschenkel kein Winkel von 90°, sollten Sie es unterlassen, mit Ihren Fingern auf den Boden zu gelangen, denn Sie tun sich nichts Gutes.



Bild 19: In Rückenlage das rechte und danach das linke getreckte Bein gerade hoch zur Decke heben.

Die Dynamik, um mit den Fingern auf den Boden zu kommen, erhalten wir sowohl aus der Wirbelsäule als auch von der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Ist die Muskulatur zu kurz, kann sich das Becken nur eingeschränkt nach vorne kippen (Bild 20 und 22).

Dafür muss sich die Wirbelsäule deutlich mehr dehnen, damit die Finger den Boden berühren können.

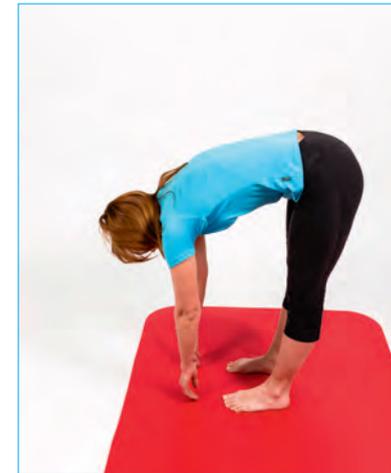


Bild 20: Mit den Fingern den Boden berühren.

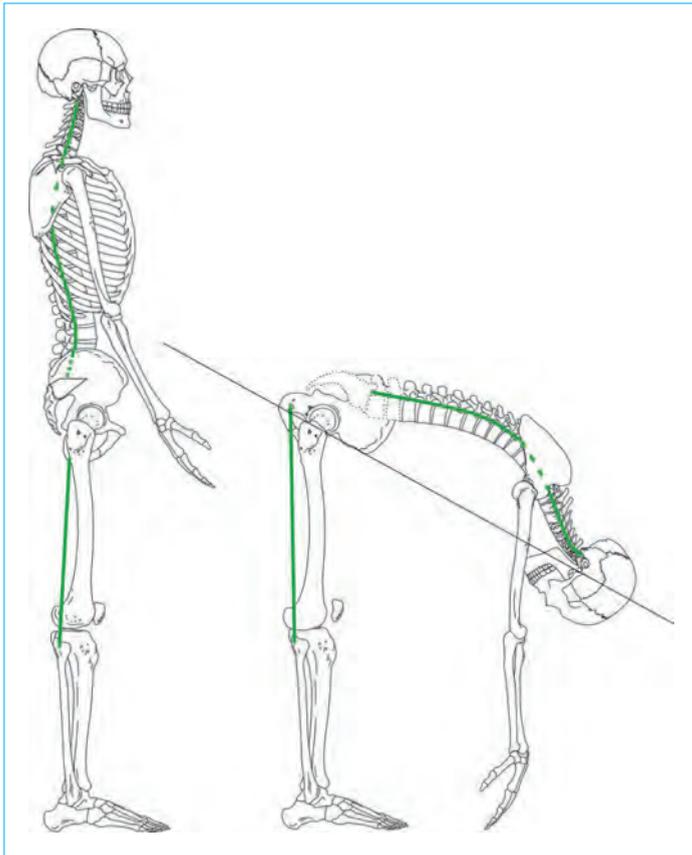


Bild 21: Bedingt durch die (grüne) dynamische hintere Oberschenkelmuskulatur kippt das Becken weit nach vorne.

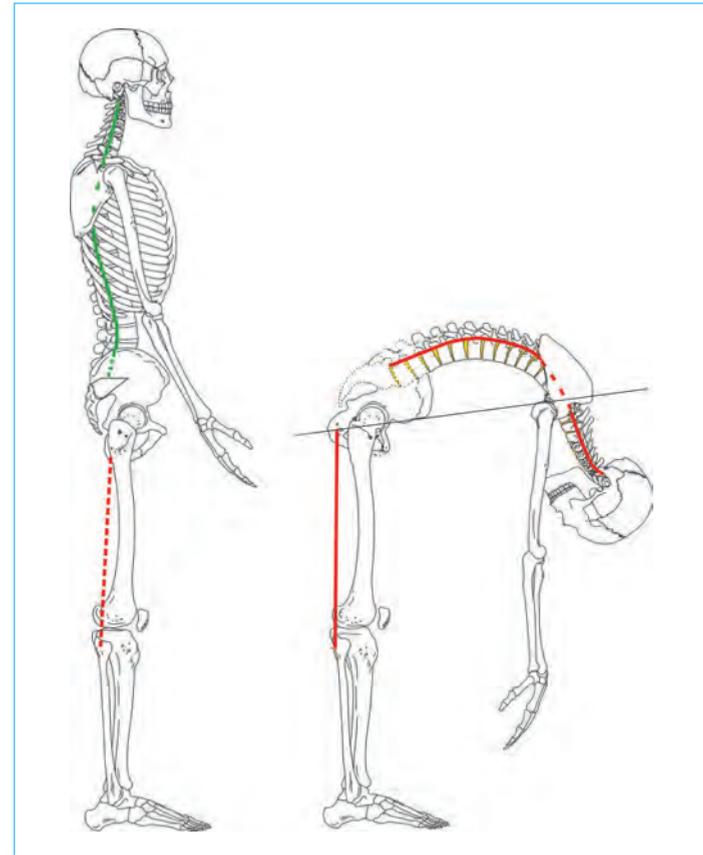


Bild 22: Die zu kurze (rote) hintere Oberschenkelmuskulatur verhindert, dass das Becken nach vorne kippt.

Die orthopädische Hausapotheke...
Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen

Band I: Von den Zehen bis zur Hüfte

Eines steht fest: Annähernd 90 Prozent aller Schmerzen in Gelenken, Muskeln und der Wirbelsäule haben eine Ursache – einen Beckenschiefstand.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine tatkräftige und wirkungsvolle Hilfe an die Hand geben, mit der Sie selbst an Ihrem Körper feststellen können, was in Ihrem Knochen- und Muskelsystem nicht stimmt. Sie erfahren, wie Sie sich am besten helfen und, wenn dies nicht mehr möglich ist, wo Sie gut behandelt werden.

In den Kapiteln zu den einzelnen Gelenken geht es immer wieder um das Wichtigste:

- Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk machen können?
- Ist es nicht optimal beweglich: Welche Dehnungsübungen helfen?
- Ist es sogar instabil: Welche Kräftigungsübungen geben ihm wieder Halt?
- Wann ist ein Gelenk krank? Ihr Problem – meine Lösung: Ich zeige Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können
- Gut zu wissen: Unter der Rubrik „Gut zu wissen“ finden Sie wertvolle Informationen zu jedem Gelenk.



Über den Autor:

Burkhard Hock ist seit 1991 Heilpraktiker mit eigener Praxis in Berchtesgaden/Bayern. Seine therapeutischen Schwerpunkte sind Diagnose und Behandlung von Beckenschiefständen, Blockaden in Kreuzdarmbeingelenken und Wirbelfehlstellungen. Er entwickelte unter anderen die Hock-Methode und die Hock-Schmerztherapie. 2001 gründete er das Gesundheits- und Bildungszentrum Königssee. Mit fünf weiteren Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten hat er bis heute mehr als 7000 Ärzte, Heilpraktiker, Physio- und Ergotherapeuten und Masseur in seinen Verfahren ausgebildet.



ISBN Band I



ISBN Band I bis III