

Roman Pallešits

SCHMERZ BEISEITE

Wie du mit den besten Methoden
und der richtigen Bewegung
endlich beschwerdefrei wirst

riva

© des Titels »Schmerz beiseite« von Roman Pallešits (ISBN Print: 978-3-7423-1540-3)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Roman, der Grobian – oder wie ich lernte, Physiotherapie interessant zu finden	6
Umwege erhöhen die Ortskenntnis – mein langer Weg zur wahren Berufung	9
Warum dieses Buch?	16

KAPITEL 1

PHYSIOTHERAPIE ALS PUZZLESPIEL – WARUM JEDES TEIL WICHTIG IST

PHYSIOTHERAPIE ALS PUZZLESPIEL – WARUM JEDES TEIL WICHTIG IST	19
Vom modernen Leben mit unmodernen Körpern	20
Die Puzzleteile der Therapie – von den Voraussetzungen zur täglichen Routine	22

KAPITEL 2

DER NACKEN – DIE KEHRSEITE DER FREIHEIT

DER NACKEN – DIE KEHRSEITE DER FREIHEIT	45
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien	48
Peitschenschlagsyndrom aka Beschleunigungstrauma aka »Gnackwatschn«	49
Witwenbuckel	59
Kopfweh aka Hohlraumsausen	68

KAPITEL 3

SCHULTER UND SCHULTERGÜRTEL – VOM HANGELN, WERFEN UND EINRENKEN

SCHULTER UND SCHULTERGÜRTEL – VOM HANGELN, WERFEN UND EINRENKEN	77
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien	80
Was schlechte Haltung mit der Schulter zu tun hat	83
Luxation – Hypermobilität	92
Hypomobilität – eingeschränkte Beweglichkeit	103

KAPITEL 4

ELLBOGEN UND HAND – DAS WERKZEUG DER WERKZEUGE

ELLBOGEN UND HAND – DAS WERKZEUG DER WERKZEUGE	113
Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien	116
Tennisellbogen und Golferellbogen	118
Sehnenscheidenentzündung und Karpaltunnelsyndrom	128

KAPITEL 5**KREUZ UND HÜFTE – DER HOHE PREIS DER VERTIKALEN** 145

Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien 148

Lumbago aka Hexenschuss 150

Protrusion, Prolaps, Sequester aka Bandscheibenvorwölbung, -vorfall und -abriss 168

Hüftdysplasie aka Hüftfehlbildung 180

KAPITEL 6**DAS KNIE – EMPFINDLICHES WUNDER DER NATUR** 197

Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien 200

Kniescheibenspitzensyndrom – wenn das Knien wehtut 202

Meniskus-, Seitenband- und Kreuzbandriss – ein Unglück kommt selten allein . . 212

Knorpelschaden – die (Gon-)Arthrose 225

KAPITEL 6**UNSERE FÜSSE – EIN GENIALES FUNDAMENT** 237

Kleine Anatomiegeschichte für interessierte Nichtanatomien 240

Plantarfasziitis – Faszienentzündung an der Fußsohle 242

Pes planovalgus – Knick-Senk-Spreizfuß, der Plattfuß oder Plattler 250

Fersensporn – die Qual der Wahl 264

Danke! 269

Über den Autor 269

Über den Ghost 269

Übersicht der Krankheitsbilder 270

Übersicht der Übungen 270