



ET: 05. November 2025

Prof. Dr. Stephan Klessinger & Dr. Michael Richter

Der Rücken-Doc: Hexenschuss und Ischias

Die richtige Diagnose, die besten Therapien und die 20 wichtigsten Übungen

Bibliografie

2025. 112 S., 40 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11768-3 (Print)

20,00 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Rückenschmerzen endlich im Griff mit dem Rücken-Doc

- Wissen über die Erkrankung: Ursachen, Therapieoptionen, Abhilfe bei akuten Schmerzen
- Mit Übungen und Alltagstipps die Heilung unterstützen
- Geballte Autorenkompetenz: ein Orthopäde und ein Physiotherapeut unterstützen empathisch und kompetent

Inhalt

Zieht der Schmerz blitzartig in den Rücken und trifft Sie so stark, dass Sie sich kaum noch bewegen können, haben Sie sich wahrscheinlich einen Hexenschuss (Lumbago) zugezogen. Auslöser sind oft alltägliche Bewegungen wie Bücken oder Heben.

Wenn die Schmerzen in Gesäß, Hüfte und Oberschenkel ausstrahlen, spricht man auch von Ischialgie.

Bei Kreuzschmerzen und Ischias kann Ihnen der Rücken-Doc helfen:

- Wissen über Ihre Erkrankung: Ursachen, Therapieoptionen, Hilfe bei akuten Schmerzen
- Übungen und Alltagstipps
- Das Autorenteam - ein Neurochirurg und ein Physiotherapeut - unterstützt Sie empathisch und kompetent.

Schlagwörter

Hexenschuss, Ischias, Iliosakralgelenk, Nerv, Nerv eingeklemmt

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Der-Ruecken-Doc-Hexenschuss-und-Ischias/9783432117683>