

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 Knie 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 – Faszientzündung 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