

1. Jeder Mensch hat ...

- A. 12 Brustwirbel.
- B. 5 Halswirbel.
- C. 7 Lendenwirbel.
- D. 24 Steiß- und Kreuzbeinwirbel.

2. Die Lordose ...

- A. ist die Biegung der Wirbelsäule nach vorne.
- B. findet man an der Brustwirbelsäule.
- C. ist die Biegung der Wirbelsäule nach hinten.
- D. findet man ausschließlich an der Lendenwirbelsäule.

3. Das Bewegungssegment ...

- A. besteht aus einem Wirbel und einer Bandscheibe.
- B. ist ein großer Abschnitt der Wirbelsäule, wie z.B. die Brustwirbelsäule.
- C. besteht nur aus den knöchernen Anteilen der Wirbelsäule.
- D. ist die kleinste Einheit der Wirbelsäule.

4. Die Wirbelgelenke ...

- A. sind in jedem Abschnitt der Wirbelsäule gleich aufgebaut.
- B. sind von einer Gelenkkapsel umgeben.
- C. können sich nicht arthrotisch verändern.
- D. sind knorpelfrei.

5. Die Bandscheibe ...

- A. enthält einen weichen, stark wasseranziehenden Kern.
- B. hat einen weichen, faserigen Ring um den Kern.
- C. ist gut durchblutet.
- D. verliert ab dem 50. Lebensjahr langsam die Fähigkeit, Wasser zu binden.

6. Der Bandscheibenvorfall ...

- A. ist ein reversibles Geschehen.
- B. wird auch als Protrusion bezeichnet.
- C. kann zu Harn- und Stuhlinkontinenz führen.
- D. tritt am häufigsten an der Halswirbelsäule auf.

7. Verspannungen ...

- A. sind die häufigste Ursache für Rückenschmerzen.
- B. werden ausschließlich durch Fehlbelastungen der Wirbelsäule hervorgerufen.
- C. sollten mit einer Schonhaltung behandelt werden.
- D. kann durch Schlafen auf dem Bauch vorgebeugt werden.

8. Triggerpunkte ...

- A. sind Akupunkturpunkte am Rücken.
- B. sind Muskelverhärtungen.
- C. verursachen keine Schmerzen.
- D. verschwinden nach kurzer Zeit von alleine.

9. Bewegung ...

- A. ist bei einem Bandscheibenvorfall streng kontraindiziert.
- B. hilft nur zur Prophylaxe von Rückenschmerzen.
- C. vergrößert die Muskeln und engt dadurch die Nerven zusätzlich ein.
- D. verbessert bei fast allen Rückenbeschwerden die Symptome.

10. Der Hexenschuss ...

- A. ist identisch mit einem Bandscheibenvorfall.
- B. ist identisch mit der Vorwölbung der Bandscheibe.
- C. ist ein akuter, stechender, tiefer Schmerz in der Lendenwirbelsäule.
- D. zieht meist bis ins Bein.