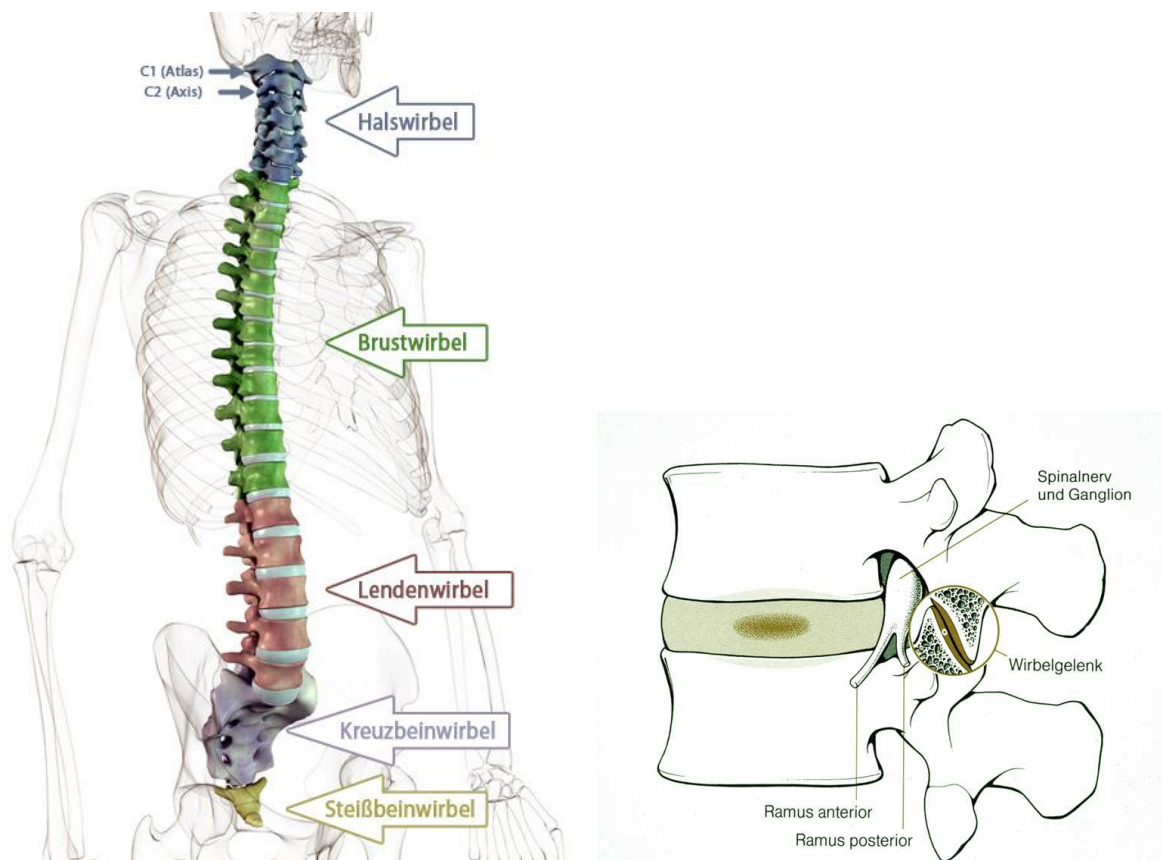




Rückenschmerzen an der Lendenwirbelsäule

Die Wirbelsäule ist sehr stabil aber trotzdem sehr beweglich und elastisch. Sie besteht aus vielen sogenannten Bewegungssegmenten. Diese werden aus Wirbelkörpern, Bandscheiben und kleinen Wirbelgelenken gebildet. Für die Stütze der Wirbelsäule sorgen kräftige Bänder sowie eine starke Rückenmuskulatur. Normalerweise kann der Wirbelsäule kein ernster Schaden zugefügt werden. Trotzdem sind Rückenschmerzen ein weit verbreitetes Übel. Sie entstehen, wenn Bandscheiben, Wirbelgelenke, Muskeln und Bänder zeitweise fehlbelastet werden, nicht richtig zusammenspielen oder wenn Muskelverspannungen auftreten.



25% oder ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet pro Jahr an Rückenschmerzen in der Lendengegend. Sie sehen also, dass Rückenschmerzen etwas sehr häufiges ist. In aller Regel handelt es sich zwar um eine sehr lästige

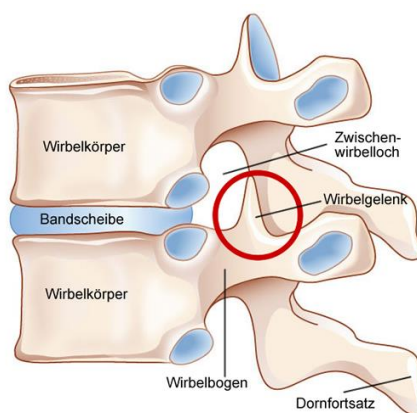


Erkrankung der Lendenwirbelsäule, glücklicherweise ist die Erkrankung nicht gefährlich.

Ursachen für die Rückenschmerzen sind vielfältig. Sie können von der Bandscheibe, von den kleinen Wirbelgelenken oder von der Muskulatur selber ausgehen. Zum Rückenschmerz können Beinschmerzen hinzukommen, je nach dem ob ein Nerv durch Einengung gereizt wird.



Bandscheibenschmerz



Facettengelenksschmerz



Muskelschmerz

Beim akuten Rückenschmerz steht an erster Linie die konservative Therapie.

Trotz Rückenschmerzen sollten Sie gewohnte Aktivitäten einschliesslich Ihrer Arbeit in etwas reduzierter Form beibehalten. Bewegung bedeutet ein ständiges Wechseln von Anspannung und Entspannung der Rückenmuskulatur. Schmerzende Muskelfasern können so entkrampft werden, die Funktion normalisiert sich.

Bewegung ist bei den am häufigsten auftretenden, einfachen Rückenschmerzen nicht schädlich. Bettruhe hingegen ist nur ratsam, wenn sie absolut nötig ist und sollte dann so kurz wie möglich sein. Längere Bettruhe oder Schonhaltungen können Schmerz und Verspannung begünstigen. Zudem besteht die Gefahr, dass die Schmerzen nicht mehr aufhören (chronische Schmerzen).

Also bleiben Sie aktiv. Dies ist selbst bei stärkeren Rückenschmerzen möglich. Geeignete Aktivitäten, bei denen der Rücken nicht zu stark überlastet wird, sind tägliche Spaziergänge zu Beginn mindestens 3 x 15 Minuten. Diese können gesteigert werden bis 3x 60 Minuten.



Zentrum für orthopädische Chirurgie
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie
Rücken- und Schmerztherapie

TellKlinik

Tell-Klinik AG
Gotthardstrasse 62
CH-6438 Ibach
Telefon 041 818 68 68
Telefax 041 818 68 69
tellklinik@hin.ch
www.tellklinik.ch



Als Ergänzung lernen Sie in der Physiotherapie, wie Sie sich rückengerecht bewegen und Ihren Alltag rückenschonend bewältigen können.

Rückenübungen Serie 1 | Poster 1

evoletics®
Trainingsplanung

1. Erklärungen

Im Volksmund heißt es: „Jede Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“. Das gilt auch für den menschlichen Körper, da der Rumpf im heutigen Alltag nur noch zu einem kleinen Teil muskulär belastet wird. Unser Körper ist von Natur aus nicht für einen achtstündigen Arbeitsalltag im Sitzen konzipiert. Die Folge ist eine Abschwächung der Rückenmuskulatur und eine eingeschränkte Beweglichkeit.

Diese Übungsauswahl soll dabei helfen, den Rücken gezielt zu trainieren, um sportlich aktiv und aufrecht durchs Leben zu gehen.

Anatomie
Der Rumpf stellt das tragende Element des Körpers dar. Somit bildet er eine stabile Basis für die Arm- und Beinbewegungen. Die Wirbelsäule ist in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule unterteilt, wobei die einzelnen Wirbelkörper die Beweglichkeit gewährleisten. Als Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern dienen die Bandscheiben (Disci intervertebrales). Die Wirbelkörper sitzen dabei nicht senkrecht aufeinander sondern bilden im Ganzen eine sogenannte „doppelte S-Form“ um flexibler zu sein und Stöße beim Gehen oder Laufen besser zu reduzieren.

Trainingsmethode
Durch regelmäßige Kräftigung der Rückenmuskulatur lassen sich mit einfachen Übungen Rückenbeschwerden vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern. Dabei ist immer darauf zu achten, dass das Verhältnis von Bauch- und Rückenmuskulatur stets in einem ausgewogenen Verhältnis ist (muskuläre Balance). Zusätzlich ist eine gute Beweglichkeit der Wirbelsäule eine wichtige Voraussetzung für Beschwerdefreiheit. Eine gezielte Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining sorgt dafür, die Wirbelsäule auf ausdauernde Belastungen vorzubereiten.

Funktionelles Training
Beim funktionellen Training werden überwiegend Bewegungen trainiert und nicht einzelne Muskeln. Die Schwerpunkte liegen dabei auf der Gelenkstabilisierung, verbesserter neuromuskulärer Ansteuerung der Muskulatur sowie einer funktionalen Beweglichkeit. Aus diesen Gründen sollte die Bewegungsqualität der Übungen im Vordergrund stehen.

Transfer in den Alltag
Für eine langfristige Beschwerdefreiheit ist es entscheidend, dass der Rücken regelmäßig und gezielt trainiert und gekräftigt wird. Eine regelmäßige Prüfung der Alltagsbewegungen auf Rückengängigkeit (z. B. Hebelplatz, Wohnfeld, Freizeitaktivitäten) sollte ebenfalls immer vorgenommen werden.



17. Hinweise
Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden. Bei Fragen zu den Übungen steht Ihnen Ihr Trainer oder Therapeut gerne zur Verfügung.

©2010 by evoletics®

» Weitere Informationen zu unserer Trainingsplanungssoftware evoletics® finden Sie im Internet unter www.evoletics.de. «

Diese Übungen finden Sie auch auf unserer Homepage unter ‚Downloads‘ / Rückenübungen.



Zentrum für orthopädische Chirurgie
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie
Rücken- und Schmerztherapie

TellKlinik

Tell-Klinik AG

Gotthardstrasse 62
CH-6438 Ibach

Telefon 041 818 68 68

Telefax 041 818 68 69

tellklinik@hin.ch

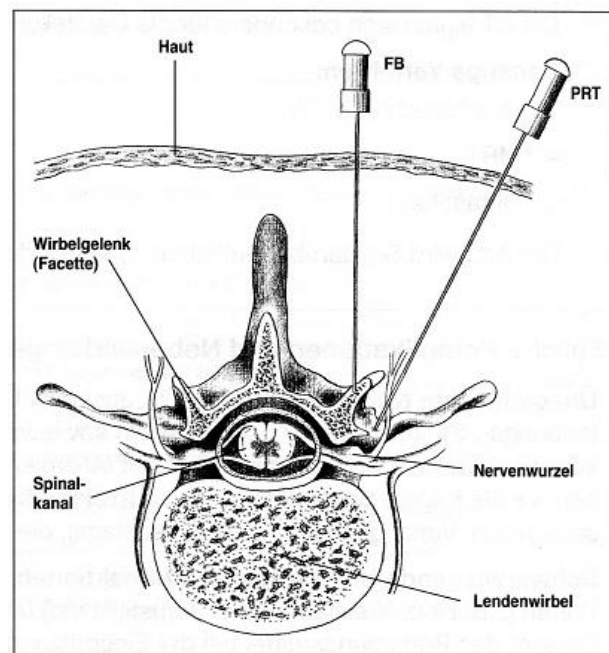
www.tellklinik.ch

Manchmal sind die Rückenschmerzen zu Beginn so stark, dass Sie kurzfristig tatsächlich etwas kürzer treten, vielleicht sogar für einen bis zwei Tage im Bett bleiben müssen. Danach sollten Sie aber unbedingt so schnell wie möglich wieder aktiv werden und sich bewegen.

Durch eine gezielte Schmerzmedikation mit Dafalgan, einem nichtsteroidalen Entzündungshemmer z. Bsp. Irfen und je nach Ausprägung der Schmerzen durch ein zusätzlich starkes Schmerzmittel wie Tramal oder Novalgin müssen die Schmerzen konsequent bekämpft werden. Dadurch kann der Teufelskreis unterbrochen werden, dass die Schmerzen zu einer Muskelverkrampfung führen und diese wiederum die Schmerzen verstärken. Zur Vermeidung von Muskelverkrampfungen kann noch ein muskelrelaxierendes Medikament (Valium, Sirdalud) dazugegeben werden, allerdings führt dies zur Beeinträchtigung Ihrer Fahrtauglichkeit.



Eine sogenannte Infiltrationsbehandlung kann den Krankheitsverlauf verkürzen und helfen Sie so rasch wie möglich in Ihre gewohnte Aktivität zurückzuführen. Dabei wird eine feine Nadel unter Röntgenkontrolle eingebracht, präzise an den Krankheitsort gebracht und ein kristallines Kortison gespritzt. Durch die hohe örtliche Konzentration des sehr stark entzündungshemmenden Kortisons kommt es zur Abschwellung der Entzündung. Dies wiederum kann den Heilungsverlauf beschleunigen und rasch zur Schmerzminderung beitragen.



Einspritzung des Schmerzmittels



Zentrum für orthopädische Chirurgie
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie
Rücken- und Schmerztherapie

TellKlinik

Tell-Klinik AG

Gotthardstrasse 62
CH-6438 Ibach

Telefon 041 818 68 68

Telefax 041 818 68 69

tellklinik@hin.ch

www.tellklinik.ch

Haben Sie den akuten Rückenschmerz überwunden, müssen Sie unbedingt Massnahmen ergreifen, damit Sie weitere Rückfälle vermeiden können. Je fitter Ihr Körper ist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass Sie einen Rückfall erleiden.

Eine gute Fitness können Sie erreichen, wenn Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag einbauen. Dies geschieht zum Beispiel, indem Sie täglich zu Fuss zur Arbeit oder zum Einkaufen gehen.



Ist das zu weit, können Sie diese Strecke auch mit einem Fahrrad oder sogar mit einem Elektrobike bewältigen. Mit einem E-Bike werden Sie das Velofahren neu entdecken, weil Sie durch die Motorunterstützung auch Steigungen leicht bewältigen können. Dadurch werden Sie motiviert täglich damit zu fahren. Grundsätzlich sollten Sie Ihren Körper täglich mindestens 45 Minuten belasten.

Wünschenswert ist es natürlich auch, wenn Sie Sport treiben. Dabei ist die Sportart nicht so entscheidend. Das Wichtigste ist, dass Sie die sportliche Aktivität gerne betreiben. Nur so sind Sie motiviert und machen es regelmässig mindestens 3 x pro Woche. Gleich verhält es sich mit einem spezifischen Krafttraining an Geräten.

