

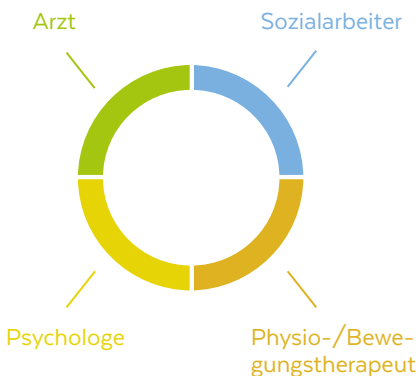


Gesundheits- training im Rahmen der Rückenschule



Wir stärken Ihren Rücken

Im **GESUNDHEITSTRAINING RÜCKEN-SCHULE** erhalten Sie umfassende Informationen zum Thema Rückenschmerzen. Ziel ist es, aktive Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit Rückenschmerzen aufzubauen. Um ein ganzheitliches Verständnis



des Beschwerdebildes zu gewährleisten, werden Sie mit Ärzten, Physio-/Bewegungstherapeuten, Psychologen und Sozialarbeitern in einer kleinen Gruppe relevante Themen bearbeiten. Neben der Vermittlung krankheitsrelevanter Informationen stehen Diskussion und Austausch von Erfahrungen im Mittelpunkt. Sie erhalten die Möglichkeit, Fragen zu besprechen und sich aktiv in die Veranstaltung einzubringen.

Neben theoretischen Informationen werden Sie auch Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und zu rückengerechten Haltungen und Bewegungsabläufen kennenlernen. Eine Auswahl an Übungsanleitungen finden Sie in diesem Heft.

Die Grundlagen

WISSENSWERTES ZUM RÜCKENSCHMERZ

Rückenschmerz ist ein weit verbreitetes Beschwerdebild in der Bevölkerung: mehr als 80 % der Bevölkerung leiden mindestens einmal in ihrem Leben darunter. Rückenschmerzen sind häufig Ursache für Krankschreibungen oder Arbeitsunfähigkeit und verursachen damit hohe Kosten für die Gesellschaft.

Rückenschmerzen sind kein einheitliches Krankheitsbild. Sie unterscheiden sich voneinander in ihrem Verlauf, in der Dauer und Schwere, in ihren Ursachen und Auswirkungen für die Betroffenen. Man unterscheidet **UNSPEZIFISCHE** von **SPEZIFISCHEN RÜCKENSCHMERZEN**. Bei spezifischen Rückenschmerzen lassen sich die Schmerzen auf eine eindeutige Ursache zurückführen. Im Gegensatz dazu ist bei unspezifischen Rückenschmerzen keine eindeutige Ursache der Schmerzen zu finden. Letzteres trifft auf etwa 80 % aller Fälle von Rückenschmerz zu.



RISIKOFAKTOREN

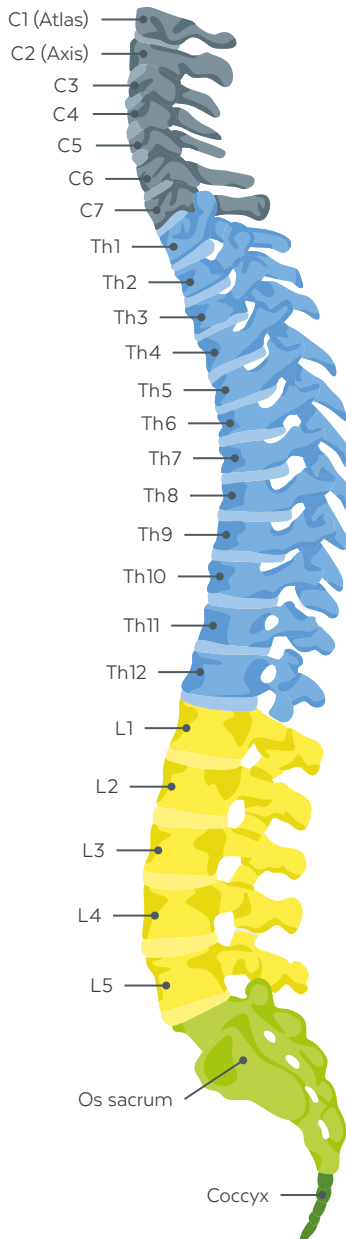
Häufig lässt sich im einzelnen Fall nicht genau sagen, welche Faktoren Rückenschmerzen ausgelöst haben. Wissenschaftlich wurden folgende Faktoren gefunden, die mit Rückenschmerz in Zusammenhang stehen:

- körperliche Belastungen und Stress am Arbeitsplatz
- psychische Probleme, allgemeiner Stress, ungünstiger Umgang mit den Schmerzen
- muskuläre Schwäche, z. B. durch einen bewegungsarmen Lebensstil

- frühere Rückenschmerzepisoden, insbesondere während der letzten fünf Jahre

Viele dieser Faktoren sind veränderbar, d. h. sie lassen sich zur Vorbeugung und zur Behandlung von Rückenschmerzen beeinflussen. Dazu zählt z. B. muskuläre Schwäche, die durch einen bewegungsarmen Lebensstil ausgelöst werden kann.

Körperliche Abnutzungserscheinungen sind alters- und genetisch bedingte Veränderungen, die in den meisten Fällen Rückenschmerzen nicht ausreichend erklären können.



HWS

Halswirbelsäule
mit Wölbung nach
vorne = Lordose

BWS

Brustwirbelsäule
mit Wölbung nach
hinten = Kyphose

LWS

Lendenwirbelsäule
mit Wölbung nach
vorne = Lordose

Kreuzbein

Steißbein

Bewahren Sie Haltung

DER AUFBAU DES RÜCKENS

Die **WIRBELSÄULE** dient dazu, den Rücken aufrecht und beweglich zu halten. Sie sorgt für den Formerhalt des Brustkorbes und schützt das Rückenmark.

Man unterscheidet Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Kreuzbein und Steißbein. Die Halswirbelsäule besteht aus sieben, die Brustwirbelsäule aus zwölf und die Lendenwirbelsäule aus fünf einzelnen Wirbeln. Zwischen den einzelnen Wirbeln befinden sich die Bandscheiben. Sie bestehen aus Ringfaserknorpel indem sich mittig ein gallertartiger Kern befindet. Im Bereich der Brustwirbelsäule setzen seitlich an den Wirbeln die Rippen an, die somit den Brustkorb bilden. Unterhalb der Lendenwirbelsäule befindet sich das Kreuzbein. An den beiden äußeren Seiten des Kreuzbeins ist jeweils eine Gelenkfläche an der die Beckenschaufeln ansetzen.

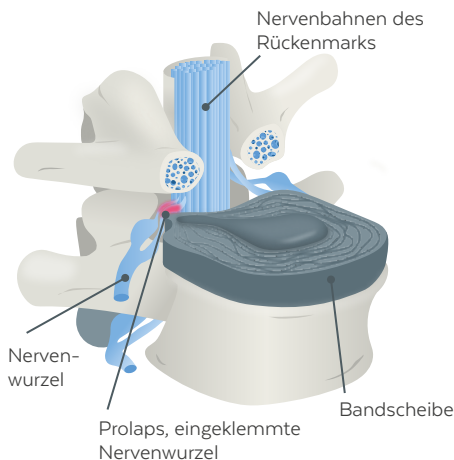
Dies Gelenk bezeichnet man als Kreuz-Darmbein-Gelenk (Iliosacalgelenk=ISG).

Die Wirbelsäule wird durch die sie umgebende **MUSKULATUR** und den Bandapparat gehalten. Den Bandapparat kann man nicht beeinflussen, die Muskulatur allerdings schon. Man unterscheidet bei der Muskulatur die

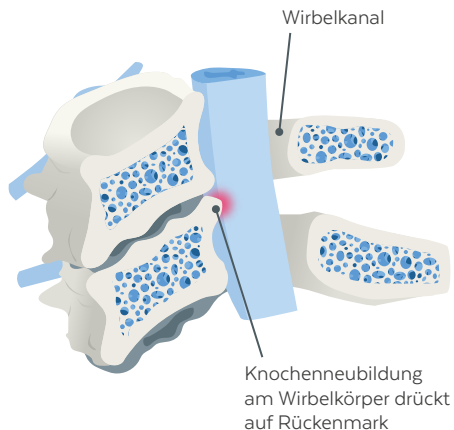
GROSSE ÄUSSERE MUSKULATUR: sie ist leicht zu trainieren und stellt die nötige Kraft für eine Bewegung zur Verfügung

MITTLERE RUMPFMUSKULATUR: sie ist wichtig für die Aufrichtung

TIEFE KLEINE INNENLIEGENDE MUSKELN: sie sind entscheidend für die Stabilisation der Wirbelsäule. Sie verlaufen von Wirbel zu Wirbel und dienen der Bewegungskontrolle (Multifidii, Rotatoren, etc.).



Bandscheibenvorfall



Spinalkanalstenose

KRANKHEITSBILDER

Zu den bekanntesten Krankheitsbildern gehört der **BANDSCHEIBENVORFALL**. Kommt es zum Vortreten von Teilen der Bandscheibe, die dann z.B. auf die Spinalnerven drücken, so können Symptome entstehen wie beispielsweise starke, häufig in Arm oder Bein ausstrahlende Schmerzen, Gefühlsstörungen, Lähmungen oder der Ausfall von Reflexen. Auch degenerative Veränderungen, also durch Abnutzung/Verschleiß bedingte, können diese Symptome hervorrufen.

Sollten diese degenerativen Veränderungen, oder der Bandscheibenvorfall nicht auf den Spinalnerven drücken sondern mittig auf das Rückenmark, so spricht

man von einer sogenannten **SPINAL-KANALSTENOSE**. Also einer Einengung des Rückenmarkkanals. Die hierbei auftretenden Symptome sind häufig bilateral, d.h. sie treten beidseits auf. Sie können aber auch der Symptomatik einer Durchblutungsstörung ähneln. Beispielsweise eine eingeschränkte Gehstrecke da beide Beine müde werden, oder das Gefühl das beide Hände einschlafen.

Nur in etwa zehn Prozent der Fälle sind Rückenschmerzen jedoch auf solche Schädigungen zurückzuführen. Meist werden die Schmerzen durch die Muskulatur ausgelöst, beispielsweise durch Verspannungen, die als Folge einseitiger Belastung auftreten können. Der erlebte

Schmerz muss jedoch nicht dem Ausmaß der Schädigung entsprechen, d. h. auch muskulär ausgelöste Schmerzen können stark beeinträchtigend sein.

THERAPIE

Therapieverfahren gegen Rückenschmerz lassen sich aus Patientensicht in **AKTIVE UND PASSIVE THERAPIEVERFAHREN** unterscheiden. Während bei passiven Methoden die Anwendung von außen kommt, muss bei den aktiven Methoden der Patient selbst tätig werden. Viele aktive Therapieverfahren zielen auf eine Stärkung der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur und tragen so langfristig zu einer Stabilisation des Rückens bei. Passive Therapieverfahren werden meist in der akuten Krankheitsphase angewandt und haben lindernde Wirkung. Aktive Methoden sollten so früh wie möglich eingesetzt werden und in allen anderen Krankheitsphasen im Vordergrund stehen. Für Sie als Patient bedeutet das, dass es für Ihren Behandlungserfolg von großer Bedeutung ist, dass Sie sich aktiv und regelmäßig an Ihrer Therapie beteiligen.

PASSIVE METHODEN:

Massagen, Wärmeanwendungen, Bewegungs- und Entspannungsbäder, Extensionsbehandlung, Elektrotherapie, Bedarfsgerechte Anwendung von Medikamenten nach ärztlicher Verordnung (abgestuft nach Schmerzintensität) und Aufklärung, Akupunktur, Invasive und operative Therapie

AKTIVE MEHTODEN:

Steigerung der körperlichen Fitness (Krafttraining, Ausdauersport, Koordinationstraining ...), Wasseranwendungen, Muskelentspannungstraining, Autogenes Training, Krankengymnastik (Isometrische Muskelanspannung), Rückenschule

RÜCKENGESUNDHEIT UND BEWEGUNGSVERHALTEN

Als erstes ist es wichtig für das Verhalten zu unterscheiden was für eine Art von Rückenproblem vorliegt. Danach richtet sich dann auch zunächst das Verhalten.

Ist es ein **AKUTES PROBLEM = MAX. DREI MONATE** oder ist es ein **CHRONISCHES PROBLEM = LÄNGER ALS DREI MONATE**



Im **AKUTEN STADIUM** ist die Stabilität des Problems abhängig von der Wundheilung entscheidend. Das bedeutet man sollte sich nach Vorgaben des Arztes verhalten:

- Keine endgradigen Bewegungen
- Hohe Belastungen vermeiden
- Unkontrollierte/schnelle Bewegungen vermeiden
- Rückenschule im klassischen Sinn

Im **CHRONISCHEN STADIUM** gilt:

- Es gibt günstige und ungünstige Bewegungen, aber keine falschen Bewegungen
- Schonen Sie sich so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich
- Versuchen Sie Ihre Belastbarkeit zu steigern um darüber eine Schmerzlinderung zu erreichen

- Über eine gestiegene Belastbarkeit können Sie Ihre Erwartungen im Berufs- aber auch Alltagsleben leichter erfüllen

VERSPANNUNG /EINSEITIGE BELASTUNG

In unserem Alltag kommt es häufig vor, dass wir längere Zeit in einer bestimmten Haltung verharren, z. B. vor dem Fernseher oder am Computer. Durch diese einseitigen Belastungen und Körperhaltungen kann es zu Verspannungen und Überlastungen der Muskulatur kommen, wodurch Rückenschmerzen ausgelöst oder verstärkt werden können. Um Verspannungen und einseitige Belastungen zu vermeiden, sollten Sie regelmäßig Ihre Position wechseln und die erlernten Lockerungsübungen durchführen.

BEWEGUNGSRMUT

Wird dauerhaft wenig Bewegung ausgeübt oder wird Bewegung aus Angst vor Schmerz vermieden, so treten körperliche Veränderungen ein: die Muskulatur wird schwächer, es kommt zu einem Verlust von Kalzium in den Knochen und zur Veränderung weiterer Strukturen, z. B. Gelenken und Bändern. Die allgemeine Fitness nimmt ab. Durch diese Veränderungen wird auf lange Sicht mehr Schmerz wahrgenommen bzw. es können neue Schmerzen entstehen. Daher ist regelmäßige Bewegung wichtig, um den Folgen von Bewegungsarmut entgegenzuwirken. Körperliche Aktivität hat positive Folgen sowohl auf den Körper als auch auf das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Sie wirkt positiv auf:

- Herz-/Kreislaufsystem
- Herzkreislauf-Erkrankungen (z. B. Infarktisiko, Schlaganfallisiko)
- Stoffwechsel, z. B. Gewicht, Risiko für Darmkrebs, Diabetes mellitus (Typ II)
- Bewegungsapparat
- Zustand des Muskel-Skelett-Systems, Knochendichte
- Wohlbefinden und Lebensqualität

Nicht nur wenn Sie gezielt Sport treiben, sondern auch Bewegung im Alltag (wie Spazieren gehen, Radfahren, Gartenarbeit) wirkt sich positiv aus. Es gilt: Jede Bewegung ist wichtig!

Empfohlen werden mindestens 30 Minuten an moderater körperlicher Aktivität, d. h. wenn man schwerer atmet als normalerweise (z. B. Radfahren mit normaler Geschwindigkeit oder stramm Spazierengehen), mindestens 3 x pro Woche, am besten täglich.

ÜBERGEWICHT

Vermeiden Sie Übergewicht, da dadurch zu hohe Druckbelastungen entstehen, die zu Schädigungen der Bandscheiben oder auch Wirbelgelenke führen.

RAUCHEN

Die damit verbundene geringere Durchblutung führt dazu, dass es eher zu Veränderungen im Bereich der Wirbelsäule kommen kann, z.B. zum Bandscheibenvorfall aufgrund einer schlechteren Versorgung der Bandscheibe.

Stabilität durch Bewegung

STABILISATION DER WIRBELSÄULE DURCH MUSKELAKTIVIERUNG

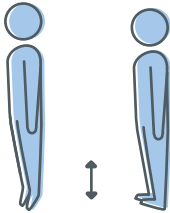
Die aktive Stabilisation der Wirbelsäule ist ein wesentlicher Schutzfaktor bei Haltungen und Bewegungen im Alltag. Sie erfolgt durch die gezielte Spannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Dafür ist die Kraft und Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur zentral. Anleitungen zu funktionsgymnastischen Übungen zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und zur Stabilisation des Rückens sowie Mobilisation der Wirbelsäule und Dehnung der Muskulatur finden Sie im folgenden Abschnitt. Sie können diese regelmäßig zu Hause durchführen.

HIERBEI GILT ES ZU BEACHTEN, DAS NICHT ALLE ÜBUNGEN UNEINGESCHRÄNKT FÜR JEDEN ZU EMPFEHLEN SIND. DIES IST WIEDERUM ABHÄNGIG VOM WUNDHEILUNGSZUSTAND!

Also speziell die Patienten die sich noch in der Akutphase befinden. Besonders maximal endgradige Übungen sollten mit besonderer Vorsicht durchgeführt werden. Am besten fragen sie hierzu ihren Therapeuten.

ENERGIEBEREITSTELLUNG



ÜBUNG 1

- Das Körpergewicht abwechselnd von den Zehenspitzen auf die Fersen verlagern.



ÜBUNG 2

- Den Körper abwechselnd nach rechts und links zur Seite neigen.



ÜBUNG 3

- Ausfallschritt nach vorne



ÜBUNG 4

- Ausfallschritt zur Seite



ÜBUNG 5

- Abwechselnd Knie und Ellenbogen diagonal zusammenführen.

MOBILISATION



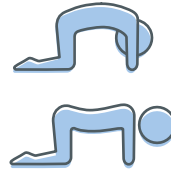
ÜBUNG 1

- In Rückenlage die angestellten, geschlossenen Beine von rechts nach links bewegen und den Kopf zur entgegengesetzten Seite rotieren.
(Variation: Hände hinter den Kopf)



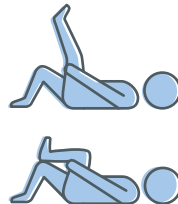
ÜBUNG 2

- In Rückenlage die Beine abwechselnd gestreckt nach unten herauschieben.
(Variation: Arme über den Kopf entgegengesetzt herauschieben)



ÜBUNG 3

- Im Vierfüßlerstand den Rücken abwechselnd aufwölben und wieder absenken.
Die Bewegung sollte bewusst Wirbel für Wirbel ausgeführt werden.



ÜBUNG 4

- In Rückenlage Bein in Kniekehle umgreifen, im Wechsel Knie beugen und Fuß Richtung Nase ziehen – danach Knie strecken und Fuß spitz machen.
(Zur Mobilisation des Nervensystems. Variation als Dehnübung beim Strecken des Knies Fuß Richtung Nase ziehen und die Dehnung 5 bis 10 Sekunden halten.)

DEHNUNG



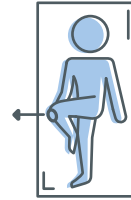
ÜBUNG 1

- In Rückenlage den rechten Knöchel auf das linke Knie legen, den linken Oberschenkel mit beiden Händen umfassen und Richtung Bauch ziehen, danach die Seite wechseln. (Variationen: ggf. mit einem Handtuch den Oberschenkel Richtung Bauch ziehen und den Kopf mit anheben)



ÜBUNG 2

- In Rückenlage ein Bein strecken, das andere Bein mit beiden Händen Richtung Bauch ziehen, das gestreckte Bein auf die Unterlage drücken, danach die Seiten wechseln.



ÜBUNG 3

- In Rückenlage das rechte Bein strecken. Das linke Bein über das rechte Bein stellen, mit der rechten Hand das linke Knie umfassen und nach rechts ziehen. Das Becken dreht mit, die Schultern bleiben liegen, danach die Seiten wechseln.



ÜBUNG 4

- Im Fersensitz den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, beide Arme nach vorne ausstrecken.



ÜBUNG 5

- Im Stand oder Sitz den Kopf nach rechts neigen, die rechte Hand auf die linke Kopfseite legen und den linken Arm Richtung Boden Herausschieben. Danach die Seiten wechseln. (VORSICHT: nicht den Kopf mit der Hand rüber ziehen!)

KRÄFTIGUNG



ÜBUNG 1

- In Rückenlage mit angestellten Beinen das Gesäß anheben, die Arme hinter den Kopf verschränken und 10 Sekunden halten. (Variationen: im Wechsel ein Bein ausstrecken und jeweils 3 Sekunden halten, auf der Stelle gehen, im Wechsel die Fersen anheben oder im Stand auf den Fersen im Wechsel die Knie Richtung Bauch ziehen)



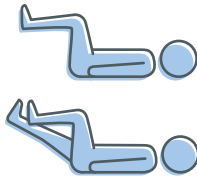
ÜBUNG 2

- In Bauchlage die Füße aufstellen, Knie strecken, Gesäß anspannen, Unterbauch anspannen, Kopf und Arme leicht anheben, dabei den Blick nach unten und mit dem Oberbauch weiteratmen. 10 Sekunden halten (Variationen: im Wechsel die gestreckten Beine anheben, im Wechsel die Arme nach vorne strecken/herausschieben, im Wechsel einen Arm und das diagonale Bein anheben)



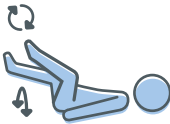
ÜBUNG 3

- In Rückenlage mit angestellten Beinen die Hände auf die Oberschenkel legen und Richtung Knie „hochfahren“. (Variationen: mit rechter Hand linken Oberschenkel „hochfahren“ und Seiten wechseln, Hand drückt diagonal gegen den Oberschenkel, Oberkörper in Druckrichtung mit anheben)



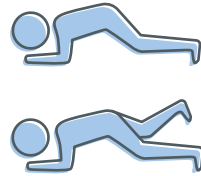
ÜBUNG 4

- In Rückenlage beide Beine auf 90° in Hüfte und Knie gebeugt dabei im Wechsel die Beine strecken. Den unteren Rücken die ganze Zeit bewusst auf die Unterlage drücken! (Variationen: im Wechsel die Beine in die Senkrechte strecken, im Wechsel die Beine in die Waagerechte strecken, die Arme während der Übung neben dem Körper schweben lassen, im Wechsel die Arme über den Kopf bewegen)



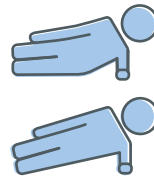
ÜBUNG 5

- In Rückenlage mit beiden Beinen Rad fahren, die Beine dabei nach rechts und links zur Seite schwenken, beide Arme neben dem Körper in die Unterlage drücken. (Variation: einfach ohne Beine schwenken Rad fahren)



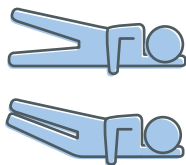
ÜBUNG 6

- Auf den Unterarmen gestützt, beide Knie anheben und abwechselnd einen Fuß anheben. (Variation: mit den Füßen von rechts nach links hin- und herlaufen)



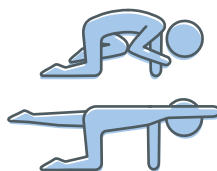
ÜBUNG 7

- Im Seitenstütz auf dem Unterarm und mit beiden Knien gebeugt, Gesäß anheben und 10 Sekunden halten, Schulter, Hüfte und Knie bilden dabei eine Linie. (Variationen: mit gestreckten Beinen in den Seitstütz, Arm mit hochheben, ein Bein mit abheben, Gesäß anheben und absenken)



ÜBUNG 8

- In Seitenlage das oben liegende Bein anheben, mit dem unteren Bein an das obere Bein tippen. (Variationen: das untere Bein immer wieder absenken und anheben, beide Arme über den Kopf legen und gleichzeitig anheben, gleichzeitig beide Arme und Beine anheben)



ÜBUNG 9

- Im Vierfüßlerstand Ellenbogen und Knie diagonal zusammenführen und anschließend Arm und Bein strecken. Seite wechseln.



ÜBUNG 10

- Im Vierfüßlerstand ein Bein zur Seite anheben.





Umgang mit Schmerzen

SCHMERZEN

In den vergangenen Einheiten haben Sie bereits viele Informationen über körperliche Aspekte Ihres Rückenschmerzes erhalten. Schmerz ist jedoch kein rein körperliches Phänomen. Biologische, psychologische und soziale Faktoren spielen für die Entstehung von Schmerzen und deren Verlauf eine Rolle. Schmerz steht in Zusammenhang mit Gefühlen, Gedanken und Verhalten und kann vielfältige Auswirkungen auf den Ablauf des Alltags haben. Um diese psychischen Aspekte der Schmerzverarbeitung geht es im folgenden Abschnitt.

BEEINFLUSSUNG VON SCHMERZEN

Schmerzen sind nicht immer gleich – manchmal sind sie stärker, manchmal schwächer, manchmal unerträglich. Was beeinflusst den Schmerz?

SCHMERZEN WERDEN VERSTÄRKT DURCH

- Bewegungsmangel
- Aufmerksamkeit
- Überforderung
- Stress

- Sorgen
- Angst
- Traurigkeit
- Depression
- inneren Rückzug
- Isolation
- Schlafstörungen
- usw.

SCHMERZEN WERDEN GELINDERT DURCH

- Angemessene (körperliche) Aktivität
- Ablenkung
- soziale Aktivität
- Verständnis
- Zeit, wenig Stress
- Familiäre Unterstützung
- Entspannung
- Zuwendung
- Beschäftigung mit angenehmen Dingen
- Hoffnung
- erholsamen Schlaf
- usw.

UMGANG MIT SCHMERZEN

Schmerzreaktionen kann man danach unterscheiden, ob sie sich auf das Verhalten, die Stimmung, die Gedanken oder

den Körper beziehen. Wie reagieren Sie, wenn Sie starke Schmerzen haben?

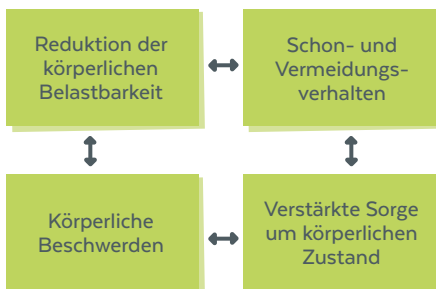
- Wie verändern sich Ihr Verhalten und Ihre Stimmung; welche Gedanken haben Sie bei Schmerzen; wie reagiert der Körper?
- Welches sind die Folgen Ihrer Reaktionen? Kurzfristig und langfristig?

Schmerzreaktionen, die negative Folgen haben, sollten überdacht und ggf. verändert werden. Ziel ist es, die Beeinträchtigung durch den Schmerz so gering wie möglich zu halten.

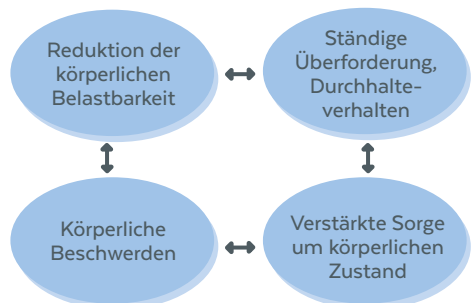
VERMEIDUNGSVERHALTEN UND DURCHHALTEVERHALTEN sind zwei häufige Reaktionsformen bei Rückenschmerzen.

Das Teufelskreismodell erklärt den Zusammenhang zwischen ungünstigen Reaktionen auf Schmerz und deren Auswirkungen. Dargestellt werden die beiden extremen Verhaltensweisen ständige Überforderung bzw. Schon- und Vermeidungsverhalten mit ihren Auswirkungen auf Gedanken, Stimmung und Körper. Beide Verhaltensweisen sind aufrechterhaltende Faktoren bei chronischen Schmerzen.

DAS TEUFELSKREISLAUFMODELL BEI SCHON- UND VERMEIDUNGSVERHALTEN



DAS TEUFELSKREISLAUFMODELL BEI ÜBERFORDERUNG UND DURCHHALTEVERHALTEN



WIE KANN MAN AUS DIESEM KREISLAUF AUSBRECHEN?

BEI SCHONVERHALTEN UND VERMEIDUNGSVERHALTEN: Sich wieder verstärkt körperlichen Belastungen aussetzen, auch wenn Schmerzen und körperliche Beschwerden vorliegen. Schrittweise Steigerung, d. h. durch moderate körperliche Aktivitäten den Trainingszustand des Körpers verbessern. Überforderung des Körpers ist hingegen nicht sinnvoll. Wird der Körper belastbarer, reduzieren sich auch die körperlichen Beschwerden und es gibt weniger Grund zur Sorge um den körperlichen Zustand.

BEI ÜBERFORDERUNG UND DURCHHALTEVERHALTEN: Die Spirale von ständigem Durchhalten, Zähne zusammenbeißen und entsprechender Muskelreaktion (bspw. Verspannungen) muss verändert werden (z.B. durch Ruhepausen). Wird der Körper nicht mehr überfordert, sondern angemessen gefordert, verringern sich die körperlichen Beschwerden und damit auch die Sorge um den körperlichen Zustand.

Ziel ist es, ein angemessenes Ausmaß an Aktivität zu haben. Personen die zu

Durchhalteverhalten neigen, sollten sich auch einmal eine Pause gönnen. Personen die sich aus Angst vor weiteren Schmerzen schonen, sollten sich bemühen in ihrem Alltag aktiver zu sein.

Hier können Sie für sich hilfreiche Verhaltensweisen gegen Schmerz festhalten:

Wenn ich das nächste Mal starke Schmerzen habe, dann ...

Aktivität im Alltag

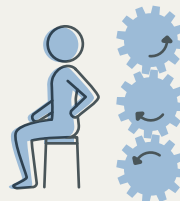
GÜNSTIGE HALTUNGS- UND BEWEGUNGSABLÄUFE

Grundsätzlich gibt es keine wirklich falschen Bewegungen und Haltungen, höchstens günstige und ungünstige. Der beste Schutz Ihrer Wirbelsäule bei belastenden Bewegungen oder Haltungen in Alltag und Beruf ist die bewusste muskuläre Stabilisation vor der Belastung. Schon eine leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil.

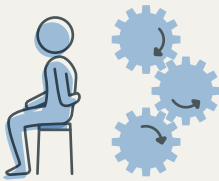
SITZEN

Aufrechtes Sitzen ist nicht immer nötig, sollte aber möglich sein. Alle Sitzpositionen sind erlaubt und sollten abgewechselt werden; auf die Dauer kommt es an. Beim Sitzen z. B. am Schreibtisch, im Kino

oder im Auto ist die aufrechte angelehnte Körperhaltung günstig und zur Entlastung können kleine Bewegungen ausgeführt werden. Bei längerer beruflicher Sitzanforderung ist eine individuelle Anpassung des Arbeitsplatzes sinnvoll.



Aufrechte, günstige Haltung



zusammengesackt
langfristig ungünstig

Egal wie man sitzt, die nächste Position ist immer die beste, ob aufrecht vor- oder zurückgeneigt.



Vorgeneigt



aufrecht



zurückgelehnt

HEBEN, TRAGEN, BÜCKEN

Ausschließlich gerades Bücken/Heben ist kein „rückenfreundliches“ Bewegungsverhalten. Eine Umsetzung möglichst

flexibler Muskularbeit mit abwechselnder Beanspruchung fördert eine ungestörte Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates. Die ausschließlich gestreckte Haltung der Wirbelsäule ist lediglich bei der Handhabung sehr schwerer Gewichte von Vorteil.



Heben schwerer Lasten mit gerader Wirbelsäule

Alternativ sind hier auch Hilfsmittel wie beispielsweise eine „Sackkarre“ oder ein Hubwagen zu empfehlen.

WELCHE AKTIVITÄT?

Körperliche Aktivität – in Form von Gesundheitssport oder Alltagsaktivität
– hat positive Auswirkungen auf die

Gesundheit. Daher gilt: **JEDE BEWEGUNG IST WICHTIG!**

Welche körperliche Aktivität ausgeführt wird, sollte sich nach den eigenen Vorlieben und Möglichkeiten im Alltag richten. Wichtig ist es, die für sich passenden Aktivitäten zu finden!

KONKRETE BEWEGUNGSPLANUNG

Ein Bewegungsplan legt genau fest, **WAS** für körperliche Aktivität man **WANN, WO** und gegebenenfalls mit **WEM** ausführen möchte.

FAZIT

Sie brauchen die feste Absicht körperliche Aktivität im Alltag durchzuführen. Aber nur wenn Sie einen konkreten Plan haben, wie Sie im Alltag körperlich aktiv sein wollen, wird Ihnen das auch tatsächlich gelingen. Wichtig ist es dabei nicht nur einen Plan zu machen, sondern auch die Barrieren (Hindernisse) zu kennen, die ihn zum Scheitern bringen könnten, um diesen gezielt entgegenzuwirken.





Barrieremanagement

BARRIEREN

Was kann daran hindern, geplante körperliche Aktivität durchzuführen? Welche Schwierigkeiten können im Alltag auftreten? Es ist wichtig über mögliche erwartete oder auch unerwartete Barrieren (Hindernisse) nachzudenken, um gezielte Gegenstrategien zu entwickeln:

- Innere Barrieren (in der Person): schlechte Stimmung, Lustlosigkeit, eigene Trägheit, Hoffnungslosigkeit, Schmerzen, ...
- Äußere Barrieren (außerhalb der Person): schlechtes Wetter (z. B. Regen), Zeitmangel, keine Kursangebote, keine Sportstätten, Organisationsaufwand (z. B. Anfahrt), Kosten (z. B. Sportbekleidung, Kurse), ...

GEGENSTRATEGIEN

Was können Sie tun, um diese Barrieren (Hindernisse) zu überwinden und die gewünschte körperliche Aktivität trotzdem umzusetzen?

- Aufmerksamkeitskontrolle: „die eigene Aufmerksamkeit nicht auf anderes richten bzw. ablenkende Informationen

vermeiden“ z. B. nicht in TV-Programm/ Veranstaltungskalender für die geplanten Zeiten sehen

- Stimmungsmanagement: „die eigene Stimmung beachten“ z. B. gleich nach der Arbeit zum Sport, um Stimmungstief zu Hause zu umgehen
- Starthilfen: „sich Hinweise und Hilfen organisieren“ z. B. Kleidung zurechtlegen, Partnerin erinnert an Termin, Erinnerung über Handy
- Soziale Unterstützung: „sich mit anderen zum Sport verabreden“
- Ziele vergegenwärtigen: „sich das Gesundheitsziel vor Augen führen“ z. B. körperliche Aktivität ist wichtig, um meine Rückenbeschwerden zu verringern
- Nachmotivieren: „sich die positiven Effekte des Trainings bewusst machen“ z. B. körperliches Wohlbefinden nach Aktivität, Freude/Spaß an Bewegung, Gewicht
- Abschirmen: „aus Termin einen „heiligen Termin“ machen“ z. B. Termin auch nicht bei alternativen Angeboten, wie Einladungen etc. fallenlassen
- Planen: z. B. Trainingsprotokoll führen, Kalender eintragen

WEITERFÜHRENDES ÜBUNGSPROGRAMM

Nach Abschluss der REHA empfehlen wir, die erlernten Übungen täglich weiterzuführen. Nutzen Sie weiterhin das physiotherapeutische Angebot. Ebenfalls sind weiterführende Therapien über ambulante Rezepte möglich.

Zum Beispiel können regelmäßige Besuche unseres **TRAININGSTHERAPIE ZENTRUMS** (kurz TTZ) auch nach der Reha dafür Sorge tragen, dass Ihre erlangte Verbesserung der Lebensqualität auch im Alltag anhält. Regelmäßiges Training durch gezielte Übungen stärkt Ihre Muskulatur und unterstützt den Behandlungserfolg nachhaltig. Damit Sie Ihre Ziele schonend und effektiv erreichen, steht Ihnen eine engagierte und kompetente Betreuung zur Verfügung. Erfahrene Therapeuten führen mit Ihnen ein Übungsprogramm durch, zeigen Ihnen richtige Bewegungsabläufe und greifen bei Bedarf korrigierend ein.

Auch das regelmäßige Schwimmen in der Thermalsole der **BENTHEIMER MINERALTHERME** (kurz BMT) kann Ihre Genesung begleitend unterstützen, zum Beispiel mit der Teilnahme an einer unserer Aqua-Fitness-Gruppen. Außerdem können Sie so mit Gleichgesinnten Erfahrungen austauschen und in der Gruppe mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun.

Die Mitarbeiter des TTZ und der BMT stehen Ihnen jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Weitere Informationen im Internet:

WWW.TRAININGSTHERAPIE-ZENTRUM.DE
WWW.BENTHEIMER-MINERALTHERME.DE

Wir wünschen Ihnen ein gutes Langzeitergebnis und ein gesundes und aktives Leben.

**IHR ORTHOPÄDISCHES TEAM DER
FACHKLINIK BAD BENTHEIM**

Viele weitere Informationen und eine Menge
Wissenswertes über die Fachklinik Bad Bentheim
finden Sie unter **WWW.FK-BENTHEIM.DE**



Schwerpunktzentrum
OSTEOLOGIE

Notizen



A series of 18 horizontal lines for writing notes, arranged in a single column.

100

[illegible]

FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de · www.fk-bentheim.de

