



Wirbelsäule

Leitfaden

Patienteninformation











Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Rehabilitationsteam, bestehend aus Ärzten, Therapeuten, Pflegepersonal, Psychologinnen und Sozialdienstmitarbeiterinnen heißt Sie herzlich willkommen in der Asklepios Klinik Am Kurpark Bad Schwartau.

Gemeinsam mit Ihnen werden wir in den kommenden Wochen daran arbeiten, Ihre gesundheitlichen Beschwerden zu lindern.

Die bei uns mit Ihnen durchgeführten Behandlungen sind der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Gesundheit und einer verbesserten Bewegungsfähigkeit. Teil unseres Behandlungskonzeptes ist es, Ihnen die Zusammenhänge zwischen Aufbau und Veränderungen Ihrer Wirbelsäule und den daraus entstehenden Beschwerden verständlich zu machen. Nur wer versteht was ihm schadet, kann auch verstehen, was ihm nützt.

Unsere Therapeuten werden mit Ihnen eine Reihe von Übungen erarbeiten, die Sie auch zuhause fortsetzen können. In diesem Heft haben wir einige dieser Übungen als Gedächtnisstütze zusammengestellt. Probieren Sie diese doch schon einmal während Ihres Aufenthaltes aus.

Bitte bedenken Sie, dass die in dieser Broschüre gezeigten Übungen nur allgemeine Anregungen darstellen. Individuelle Abweichungen besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten.

Wir wünschen Ihnen baldige Genesung.







Aufbau der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Einzelwirbeln (7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel) sowie Kreuzbein und Steissbein. Um ihrer Aufgabe der Stossdämpfung nachkommen zu können, ist sie, wie auf der Titelseite dargestellt, S-förmig gekrümmt. Zwischen den einzelnen Wirbelkörpern liegen die Bandscheiben. Die einzelnen Wirbelkörper sind durch sogenannte Wirbelgelenke miteinander verbunden.

Durch die Elastizität der Bandscheiben sind Drehbewegungen ebenso wie Vor-, Seit- und Rückneigebewegungen möglich. Die Bandscheiben setzen sich aus einem äußeren Faserring und einem Bandscheibenkern zusammen (Abb. 1).

Die grössten Bewegungsausmaße erreichen die Halswirbelsäule und die Lendenwirbelsäule. Hier werden auch die häufigsten Beschwerden angegeben. Die Brustwirbelsäule ist durch den Brustkorb relativ starr und nur zu ca. 1-2% an Rückenschmerzen beteiligt. Stabilität erhält die Wirbelsäule vor allem durch das vordere und hintere Längsband sowie durch die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Rückenschmerzen

Fehlbelastungen der Wirbelsäule, z.B. durch langdauerndes Sitzen, schweres Heben etc. können zu Verspannungen der Wirbelsäulenmuskulatur, Verschleisserscheinungen der Wirbelsäule (Wirbelgelenkarthrose) oder auch zu Bandscheibenvorfällen führen. Bei der Wirbelgelenkarthrose nutzt der Gelenkknorpel durch zu hohen Druck frühzeitig ab, es kommt zum Kontakt von Knochen zu Knochen. Hierdurch werden Schmerzen ausgelöst. Als Reaktion spannt der Körper die Rückenmuskulatur zur Entlastung der Wirbelgelenke an. Diese ist dann mit ihrer Aufgabe jedoch schnell überfordert, verspannt sich und fängt ebenfalls an zu schmerzen.

Bei einem Bandscheibenvorfall wird durch die anhaltende Fehlbelastung der Faserring spröde. Der Bandscheibenkern wird nach außen verdrängt und kann somit Druck auf Nervenwurzeln auslösen. Dieses kann sich dann als der typische in die Arme und Beine fortgeleitete unerträgliche Schmerz, als Gefühlsstörung oder Muskelschwäche, äußern.

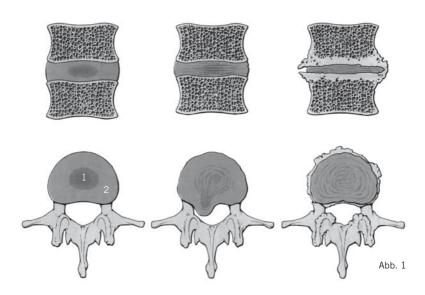
"Der erste Tag ohne Eigenübungen ist der erste Schritt zurück zu einem Leben mit Rückenschmerzen"

Dieses sind nur einige Beispiele für Ursachen von Rückenschmerzen. Vor der Therapie steht also zunächst die Diagnostik, die zumeist durch Ihre Ärzte am Heimatort erfolgt ist. Ihr Anwendungsprogramm in der Asklepios Klinik Am Kurpark wird unter Berücksichtigung dieser Befunde und des durch Ihren betreuenden Arzt erhobenen aktuellen Untersuchungsbefundes individuell für Sie erstellt.

Unser Schwerpunkt liegt in der aktiven Therapie. Mit Hilfe der Physiotherapeuten vermitteln wir Ihnen ein adäquates Bewegungsverhalten und Übungen, die zur Stabilisierung Ihrer Rückenmuskulatur beitragen. Wichtig ist jedoch, dass zu dieser Stabilisierung bei uns nur der Grundstein gelegt wird.

Über Erfolg oder Misserfolg der Behandlung entscheidet Ihre Konsequenz, mit der Sie die hier erlernten Übungen auch Zuhause anwenden bzw. inwieweit Sie rückenschonende Bewegungen in Ihren Alltag integrieren. Wichtiger als das gelegentliche stundenlange Trainieren ist dabei die regelmässige bzw. möglichst tägliche Durchführung eines Übungsprogrammes für die Dauer von 15-20 Minuten. Hierbei gilt: "Der erste Tag ohne Eigenübungen ist der erste Schritt zurück zu einem Leben mit Rückenschmerzen."

Wirbelsäulenverschleiß im Alter



a) jugendliche Bandscheibe:

Klare Gliederung zwischen Bandscheibenkern (1) und Faserring (2)

b) mittleres Lebensalter:

Rissbildung der Bandscheibe; zunehmende Instabilität; Gefahr von Verschiebungen der Bandscheibe (Bandscheibenvorfall)

c) Altersbandscheibe:

Höhenabnahme mit reaktiver Knochenumbildung und Ausbildung von Knochenspornen. Bewegungsabnahme des Zwischenwirbelraumes

Übungsprogramm

1.) Mobilisation Brustwirbelsäule (BWS)

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Hocker

Ausführung: Arme gekreuzt vor der Brust, Hals- und Brustwirbelsäule einrollen,

Lendenwirbelsäule bleibt stabil

Empfehlung: 30 Wiederholungen

Übungsziel: Mobilisation BWS, Stabilisation LWS

2.) Mobilisation Lendenwirbelsäule (LWS)

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Hocker

Ausführung: Hände auf den Beckenkamm, das Becken kippt nach vorne

und wieder zurück (Beckenkippung)

Empfehlung: 30 Wiederholungen

Übungsziel: Mobilisation der LWS





Übung 1.1

Übung 1.2







Übung 2.2

3.) Mobilisation Lendenwirbelsäule (LWS)

Ausgangsstellung: Rückenlage, die Beine sind aufgestellt

Ausführung: Beckenkippung und -aufrichtung

Variation 1: die aufgestellten Beine koordiniert nach links und nach rechts ablegen

(Abb. 3.3 + 3.4)

Empfehlung: 30 Wiederholungen bzw. 15-mal links und 15-mal rechts

Übungsziel: Mobilisation der Lendenwirbelsäule

4.) Mobilisation der Halswirbelsäule (HWS) und Kopfgelenke

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine ggf. anstellen, Kopf liegt auf einer nicht zu hohen

Nackenrolle oder einem zusammengerollten Handtuch

Ausführung: Hinterkopf in das Handtuch drücken; der Nacken streckt sich;

Kopf und Nacken wieder entspannen

Empfehlung: ca. 10 Sekunden halten; 10 Wiederholungen

Übungsziel: Selbstmobilisation der Halswirbel und Kopfgelenke und

Stabilisierung der Nackenmuskulatur













Übung 4.1 Übung 4

5.) Mobilisation Wirbelsäule

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, Wirbelsäule und Kopf in einer Linie halten,

Ellenbogen sind leicht gebeugt, Beine hüftbreit

Ausführung: a) Rundrücken b) Hohlkreuz

Empfehlung: jeweils 15-mal

Übungsziel: Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule

6.) Stabilisation im Stand mit Armbewegung

Ausgangsstellung: aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt

Ausführung: kurze schnelle Auf- und Abbewegungen mit den gestreckten Armen

Empfehlung: 10-20 Sekunden

Übungsziel: Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur





Übung 5.1



Übung 5.2





Übung 6.1

Übung 6.2

7.) Stabilisation im Stand und Standbeinkräftigung

Ausgangsstellung: Einbeinstand

Ausführung: Stand auf einem Bein, anderes Bein geht in 90° Beugung, Becken

bleibt stabil, der Arm auf der Standseite wird maximal nach oben

(mittig) gestreckt

Empfehlung: 10-15 Wiederholungen pro Seite; bis zu 3 Serien

Übungsziel: Stabilisation der Wirbelsäule und Kräftigung Standbein

8.) Stabilisation Rumpf

Ausgangsstellung: stehender Liegestütz

Ausführung: Stand an der Wand, Füße ca. 1 m von der Wand entfernt,

Liegestütz mit Armbeugung

Empfehlung: 10 Wiederholungen; bis zu 3 Serien

Übungsziel: Kräftigung der Rumpf- und Brustmuskulatur







Übung 7.1 Übung 7.2 Übung 7.3







Übung 8.2

9.) Unterarmstütz

Ausgangsstellung: Stütz auf den Knien, Unterarmen und Zehen, der Blick ist nach

unten gerichtet, Kopf und Wirbelsäule in einer Linie

Ausführung: Beide Knie ca. 2 cm vom Boden abheben; ca. 10 Sekunden halten

Empfehlung: 10 Wiederholungen; bis zu 3 Serien

Übungsziel: Kräftigung der Bauch-, Rumpf- und Beinmuskulatur

10.) Brücke / Bridging

Ausgangsstellung: Rückenlage, beide Beine hüftbreit angestellt,

Arme neben dem Körper, Anspannung der Bauchmuskulatur

Ausführung: Gesäß anheben, ca. 10 Sekunden halten

Variation 1: Gesäß anheben und senken (aber nicht ablegen) (Abb. 10.1 + 10.2)

Variation 2: Ein Bein in der Luft ausstrecken, Oberschenkel bleiben parallel

(Abb. 10.3)

Variation 3: Arme vor der Brust kreuzen (Abb. 10.4)

Empfehlung: 10 Wiederholungen; bis zu 3 Serien

Übungsziel: Kräftigung der Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur





Übung 9.1



Übung 9.2



Übung 10.1



Übung 10.2



Übung 10.3

Übung 10.4

11.) Seitstütz

Ausgangsstellung: Seitlage bzw. Seitstütz, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule auf den

unteren Arm legen, unteres Knie anwinkeln, oberes Bein gestreckt

ablegen

Ausführung: oberes Bein abheben und senken; Ferse zeigt leicht zur Decke;

Becken bleibt stabil (nicht verdrehen)

Variation 1: Oberkörper auf den Unterarm gestützt, Ellenbogen senkrecht

und das Schultergelenk, beide Knie anwinkeln; Becken abheben;

10 Sekunden halten (Abb. 11.4 + 11.5 + 11.6)

Variation 2: wie Variation 1, nur beide Beine gestreckt halten (Abb. 11.7)

Empfehlung: 10 Wiederholungen; bis zu 3 Serien

Übungsziel: Kräftigung der Becken- und Rumpfmuskulatur





Übung 11.1



Übung 11.2



Übung 11.3



Übung 11.4

Übung 11.6



Übung 11.5



Übung 11.7

12.) Vierfüßlerstand

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, Wirbelsäule und Kopf in einer Linie halten,

Ellenbogen sind leicht gebeugt, Beine hüftbreit

Ausführung: diagonale Hand und Knie geben abwechselnd Druck in die Matte

Variation 1: Arm und diagonales Bein wechselseitig ausstrecken; Becken stabil

halten, ca. 10 Sekunden halten (Abb. 12.2)

Variation 2: diagonal Ellenbogen und Knie zusammenführen und wieder strecken,

10-mal pro Seite (Abb. 12.3)

Empfehlung: 10 Wiederholungen; bis zu 3 Serien

Übungsziel: Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilisation der Wirbelsäule





Übung 12.1



Übung 12.3

Übung 12.2



Medical Fitness

Fördern Sie aktiv Ihre Gesundheit: 15 Monate trainieren aber nur 12 Monate zahlen!*

Gerätetraining
Pilates
Aqua-Fitness
ZUMBA®
Wirbelsäulengymnastik
SPINNING®



Asklepios Medical Fitness · Am Kurpark 3 · 23611 Bad Schwartau www.Asklepios-Medical-Fitness.de

facebook.com/Asklepios.Medical.Fitness

^{*} Gilt nur bei Abschluss einer Mitgliedschaft im Asklepios Medical Fitness innerhalb von 4 Wochen nach der letzten Behandlung in unserem Hause.