

Therapiebeispiele:

- Funktionelles Wirbelsäulentraining
- Rücken- und Gelenkschule
- Rückenaktivtraining
- Aquatraining/-walking
- Differenzierte Bewegungsbadtherapie
- ADL-Training
- Arbeitsplatztraining
- Bewegungstherapie
- Ergometertraining
- Medizinische Trainingstherapie
- Physiotherapie
- Ergotherapie

Ergänzt wird dieser aktivierende Behandlungsansatz ggf. durch ausgewählte Angebote aus dem Bereich der balneo-physikalischen Therapie, der Psychologie und aus dem Bereich der themenspezifischen Gesundheitsförderung.

Auch im Freizeitbereich finden Sie neben kreativen, gestaltenden und unterhaltenden Elementen Angebote, die unseren primär aktivierenden Therapieansatz abbilden.

Unsere 7 Tipps zum rückschonenden Verhalten:

1. Gönnen Sie Ihrem Rücken jeden Tag zumindest ein paar Minuten lang etwas Gutes (z. B. Gymnastik, Sauna, Spaziergang), um sich „den Rücken“ positiv ins Bewusstsein zu rufen.
2. Bleiben Sie aktiv und in Bewegung.
3. Wechseln Sie Ihre Haltung beim Stehen oder Sitzen so oft wie möglich.
4. Legen Sie bei sitzender Tätigkeit Bewegungs-Minipausen ein.
5. Heben und tragen Sie Lasten nahe am Körper.
6. Auch psychische Entlastung (Entspannung, Stressabbau etc.) hilft Ihrem Rücken.
7. Entdecken Sie Bewegungschancen in Ihrem Alltag und nutzen Sie diese.

OEY Flyer Therapieansatz für Rückenerkrankungen 190218 V2.0



Ratgeber

Therapieansatz für Rückenerkrankungen

Therapeutische Empfehlung
innerhalb der Orthopädie





Rücken ohne Schmerzen – unser gemeinsames Ziel.

Liebe Patientinnen und Patienten,

egal ob es darum geht aufrecht zu gehen, Gegenstände zu transportieren, Sport zu treiben oder Sie spazieren gehen möchten: ein gesunder Rücken ist dafür die Grundvoraussetzung. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen erschweren nicht nur den Alltag, sie vermindern auch deutlich die Lebensfreude.

Durch die Stärkung der Wirbelsäule sowie bewusste und schonende Bewegungen lässt sich dies oftmals stark verbessern oder sogar gänzlich beheben. Auf Basis der zwischen Ihrem Arzt und Ihnen besprochenen Therapieziele haben wir daher spezifische Therapieprogramme zusammengestellt. Wir sind überzeugt, dass Ihnen diese dabei helfen werden, Ihre Rückenbeschwerden erfolgreich zu bekämpfen.

Die einzelnen Bestandteile der Programme orientieren sich an Ihren gesundheitlichen Einschränkungen und Ihrer Belastungsfähigkeit. Sie werden feststellen, dass wir dabei großen Wert auf einen **aktiven Behandlungsansatz** legen, um funktionelle Defizite zu reduzieren. Dieser Ansatz entspricht dem derzeitigen Stand der Therapieentwicklung. Er beinhaltet, dass Sie weniger im passiven Sinne „be“-handelt werden, sondern dass wir mit Ihnen auf unterschiedlichen Behandlungsebenen Aktivitäten durchführen, die Sie letztlich in die Lage versetzen, **selbst aktiv** an Ihrer Gesundheit mitzuwirken.

Therapieziel:

Muskelgleichgewicht der Rumpfmuskulatur

Ob nach einer Wirbelsäulenoperation oder bei chronischen Rückenschmerzen: entscheidend ist der Aufbau eines ausgewogenen Muskelkorsetts, das die Wirbelsäule stützt und hält. Therapeutisch nutzen wir dafür u. a. verschiedenste Formen der Muskularbeit. Dadurch können wir einerseits die Muskulatur kräftigen und Verspannungen lösen sowie andererseits den Stoffwechsel der Muskulatur und der Bandscheiben verbessern.



Therapieziel:

Rücken- und gelenkgerichtetes Verhalten

Durch Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisschulung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um Ihren Rücken zu entlasten sowie Hilfen einzusetzen, die Ihre Rückenschmerzen lindern können. Diese Inhalte sollten Sie vor allem unter dem Aspekt betrachten, dass Sie sich möglicherweise im Alltag, in Beruf oder Freizeit Verhaltensmuster angeeignet haben, die Ihre Rückenprobleme aufrechterhalten. Ein bewusstes Umlernen kann ein erheblicher Schritt zurück zu Ihrer Rückengesundheit sein.

Therapieziel:

Aktivität im Alltag

Körperliche Bewegung im Alltag ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag zur Rückengesundheit. Dabei geht es weniger um die Durchführung einer festgelegten Sportart oder Bewegungsform, sondern um die Regelmäßigkeit der Bewegung. Zusätzlich ist eine positive Grundeinstellung zur Bewegung wichtig, welche dann wiederum einen nachweislichen Effekt auf die Reduzierung von Rückenschmerzen hat.