

Klinik Porta Westfalica

BAD OEYNHAUSEN

ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

Steinstraße 65 32547 Bad Oeynhausen Tel. 05731 1850 Fax 05731 185700 www.kpw.eu info@kpw.eu

- Orthopädie
- Geronto-Orthopädie
- Rheumatologie
- Unfallchirurgie
- Sporttraumatologie
- Schmerztherapie
- Physikalische Medizin
- Amb. Gesundheitszentrum

- Innere Medizin
- Onkologie
- Gastroenterologie
- Gynäkologie
- Hämatologie
- Diabetologie
- Adipositasbehandlung
- Ernährungsmedizin

Rückengesundheit Therapie



Wir verstehen Reha

Rücken beginnt im Kopf !



Problem erkannt **Gefahr gebannt**

Wirbelsäule

- 24 Wirbel: 7 HWS, 12 BWS, 5 LWS, 1 Kreuzbein (5 Wirbel), 1 Steißbein (4 – 5 Wirbel)
- Stützgerüst des Körpers:
Kopf, Brustkorb, Becken, Schultern, Arme und Beine
- Schützt das Rückenmark
- Hält uns beweglich: Beugen, Strecken, Seitwärts beugen und Rotieren, Stehen und Gehen
- `S` - Schwingung = Stoßdämpferfunktion



Bandscheiben



- 23 Bandscheiben / Zwischenwirbelscheiben

- Knorpelige Verbindung zwischen zwei Wirbeln. Besteht aus einem Gallertkern (Nucleus pulposus), der von einem harten Faserring (Anulus fibrosus) umgeben ist



- Funktion: Pufferfunktion, Abstandhalter, gleicht Unebenheiten der Wirbel aus

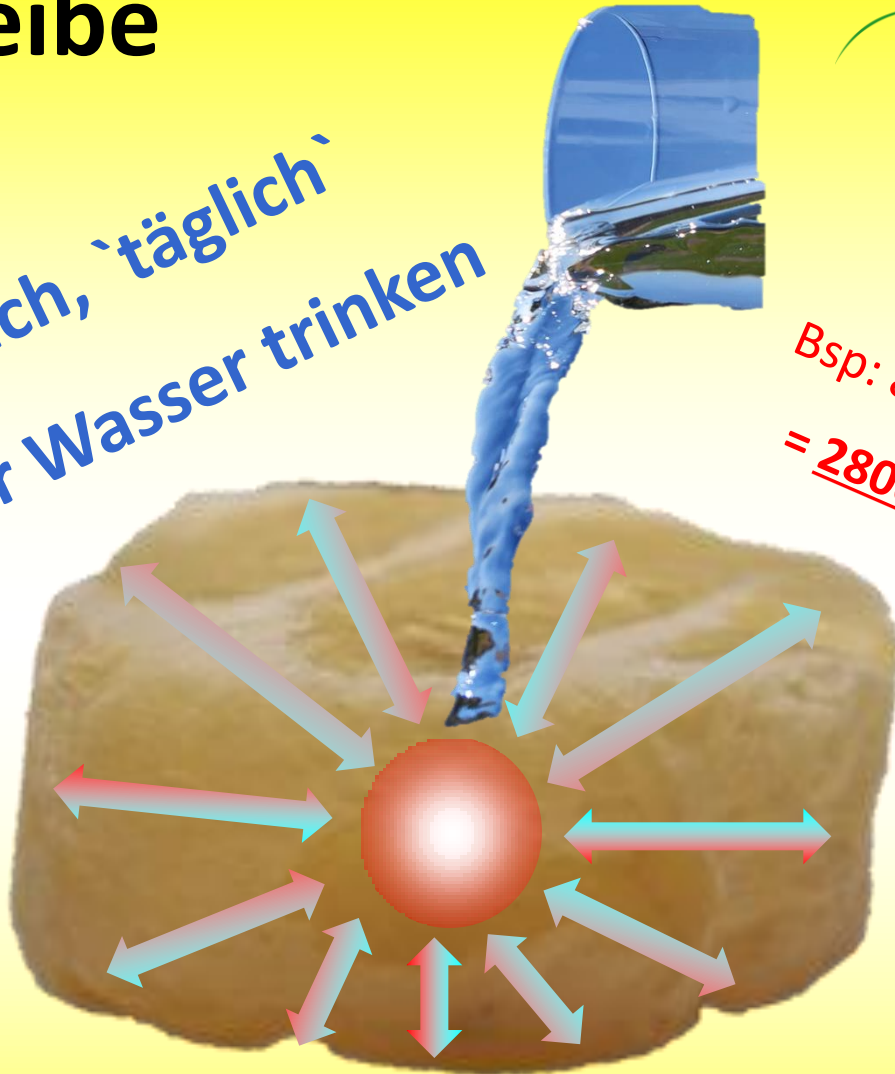
- Ernährung mit Nährstoffen erfolgt durch Flüssigkeit und Spannung / Entspannung, d.h. über Bewegung (Schwamm-Prinzip)

Kräftige Muskulatur entlastet die Bandscheibe



Bandscheibe

Wenn möglich, `täglich`
ca. 2 – 3 Liter Wasser trinken

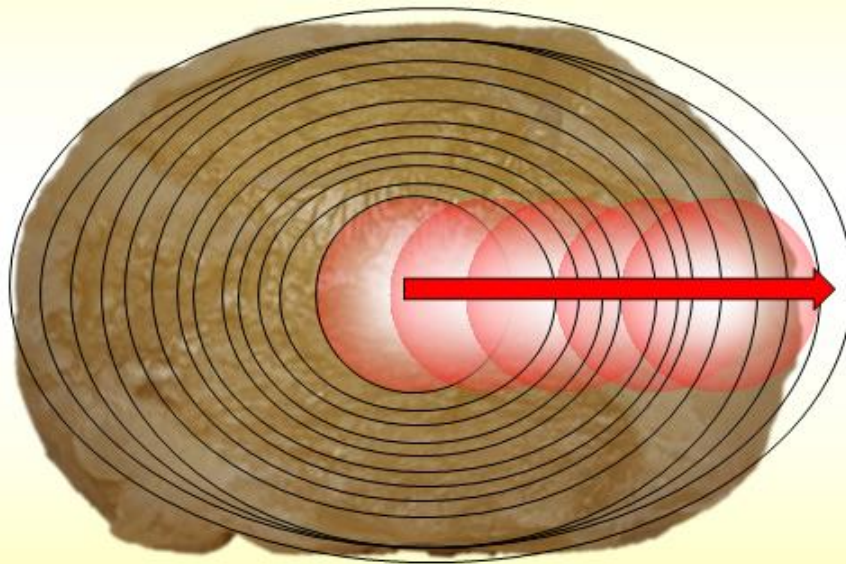


Berechnungsformel:
35ml pro kg
Bsp: 80kg Körpergewicht
= 2800ml Trinkmenge

- um die eigene, innere Spannung zu halten
- und den Druck von außen standzuhalten

Bandscheibenvorfall

‘Normaler, körperlicher Verschleiß’ ... nicht immer
‘der Verursacher für DIE RÜCKENSCHMERZEN’



Verlagerung des Bandscheibenkerns

im inneren inkl. äußerlicher Verformung und Kompression auf nervale Strukturen

Rückenschmerzen

- Volkskrankheit Nr. 1, auch bei AU´s
- Rückenschmerzen betreffen fast jeden (70 bis 80%)
- 80% aller Rückenschmerzen sind muskulär bedingt
- 10% sind `spezifische Rückenschmerzen`, d.h. die Ursache ist bekannt
- 90% sind `unspezifische Rückenschmerzen`, d.h. die Ursache ist unbekannt
- 200.000 Bandscheibenvorfälle jährlich (nur in Deutschland)
- 140.000 chirurgische OP`s im Jahr ... *deutlich zu viel !*
- Verursachen jährlich Kosten in Milliardenhöhe

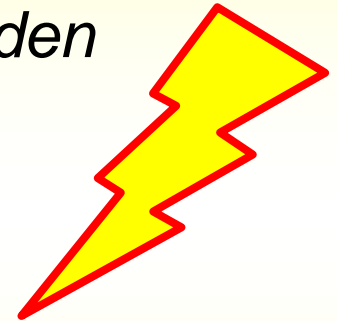
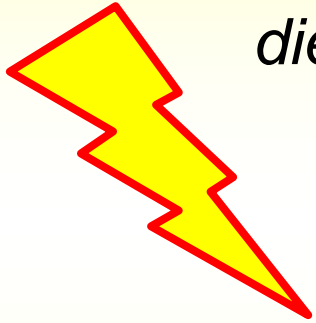
Eine Ursache: Bewegungsmangel

Vor 50 Jahren gingen Menschen
tgl. Ø bis zu 10.000 Schritte zu Fuß,
heute gerade noch 5.000 ☹



Schmerz

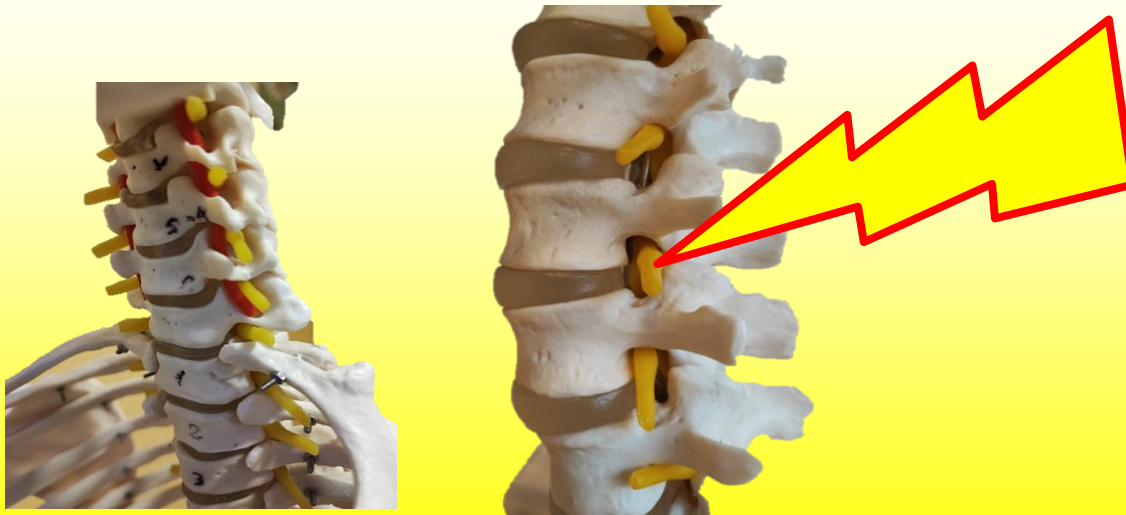
*... ist eine subjektive Empfindung,
die durch einen effektiven oder drohenden
Gewebschaden ausgelöst wird.*



*Die tatsächliche Wahrnehmung ist abhängig davon,
wie schnell der Einzelne gegenüber dem Schmerzreiz
sensibilisiert.*

Akute Schmerzen

- Positives Warnsignal, welches den Körper vor drohendem, oder realen Schaden warnt
- Kurz andauernde Schmerzen, die als Warnfunktion bei Überlastung von Muskeln, Gelenken und Bändern einsetzen
- Kommen plötzlich ... und klingen innerhalb weniger Tage wieder ab



Chronische Schmerzen

- Länger andauernde Schmerzen, ab 6 Wochen
- Die `Warnfunktion` ist verloren gegangen
- Körperliche Ursachen sind oft nicht erkennbar

Schmerzen & Schmerzstärke - Erläuterung

Die TN werden zu Beginn des Präventionsprogramms gebeten, ihre schmerzenden Körperpartien in eine Körper-Abbildung mit Vorder- & Rückseite einzuzeichnen und auf der visuellen Analogskala (VAS) die Stärke ihrer aktuellen Schmerzen von 0 = keine Schmerzen bis hin zu 10 = max. Schmerzen einzutragen.

0	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Kein Schmerz	Leichter Schmerz			Mäßiger Schmerz			Starker Schmerz			Max. Schmerz

Warnzeichen

- **‘Red Flags’ (rote Flagge)**
- Macht 2% der Rückenschmerzen aus. Ursache sind Nervenwurzelreizung, Entzündungen, Frakturen, und Tumore
- Schmerzen, Krankheitsgefühl, Fieber
- Motorische Bewegungsstörungen / -ausfälle (Lähmungen)
- Kontrollverlust über Blase und Darm
- Länger anhaltende sensible Störungen: Taubheitsgefühl, Ameisenlaufen, heiß-kalt-Gefühl, Schmerz ‘rohes Fleisch’

Bei Red Flags, oder sehr starken Schmerzen über 1 – 2 Wochen, sollte unbedingt ein Arzt*in aufgesucht werden

Ursachen

Angeborene organische Schäden

Psychische Belastung

Zwangshaltungen

Einseitige Belastung

Bewegungsmangel

Schlechte Ernährung

Körperliche Schwerarbeit

Übergewicht

Ungünstige Arbeitsplatzgestaltung

Rauchen

Organische Wirbelsäulenerkrankungen



Schmerzbewältigung

Warum ...?

... reiben wir, wenn wir uns gestoßen haben ?

... pusten wir, wenn wir uns weh getan haben ?

... kühlen wir Verletzungen ?

... wollen Kinder ein Pflaster, obwohl sie nicht bluten ?



Wann treten Schmerzen meistens auf ... ?!

Schmerzwahrnehmung



Beispiel: Kinesio Tape



Bewirkt **BEWEGUNG** in der Haut und im daruntergelegenen Gewebe 😊

Umgang mit Schmerz

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Schmerzen umzugehen

Was machen Sie ? Welcher Typ Mensch / Patient sind Sie ?



Vermeider ☹️

- Lässt sich durch Schmerzen erschrecken
- Denkt: `Bewegung verschlimmert meine Beschwerden`
- Verhalten: Schont sich, Vermeidung von Bewegung, Rückzug
- Keine Eigenmotivation, lässt andere machen (Partner, Arzt, Therapeut)

Resultat:

- Der Körper schwächt sich selbst
- Schwächung von Muskulatur, Knochen etc. durch verminderten Stoffwechsel
- Psyche baut ab durch Antriebslosigkeit

**Übermäßiges Schonverhalten führt langfristig in die
Verselbstständigung des Schmerzes**

Durchhalter ☹️

- Einstellung: `Reiß Dich zusammen`, `Stell Dich nicht so an`, `Habe ich keine Zeit für`
- Verhalten: Schmerzen werden ignoriert, vermehrte Anstrengung, gönnt sich keine, oder nur wenig Pausen ... **loblich, aber falsch !**

Resultat:

- Der Körper schwächt sich auf Dauer selbst
- Erhöhung der Anspannung, Überlastungen der betroffenen Strukturen

**Übermäßiges Durchhalteverhalten führt langfristig in die
Verselbstständigung des Schmerzes**

Bewältiger 😊

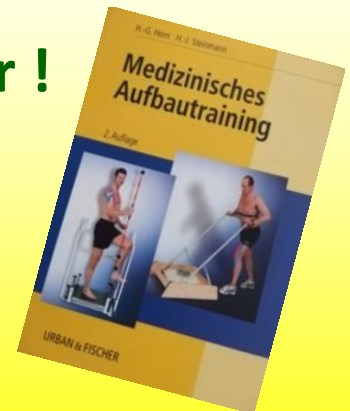
- Einstellung: Positiv ... `Das wird schon wieder`
- Verhalten: Spazieren, Walken, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik

Resultat:

- Muskeln werden gezielt gekräftigt und gedehnt
- Der Körper entspannt
- Der Schmerz lässt nach



**Bewegung tut dem Rücken gut !
Teufelskreisläufe sind aktiv beeinflussbar !**



Verhältnisprävention



Verhältnisprävention

Ergonomisches, rückenfreundliches Umfeld schaffen

- Stühle & Büro-Arbeitsplätze
- Polstermöbel
- Fahrräder
- Autositze
- Bettsysteme
- Schuhwerk



Individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Nutzers anpassen !

Erfolg hat drei

Buchstaben:

TUN!

Rückenmuskel-Training

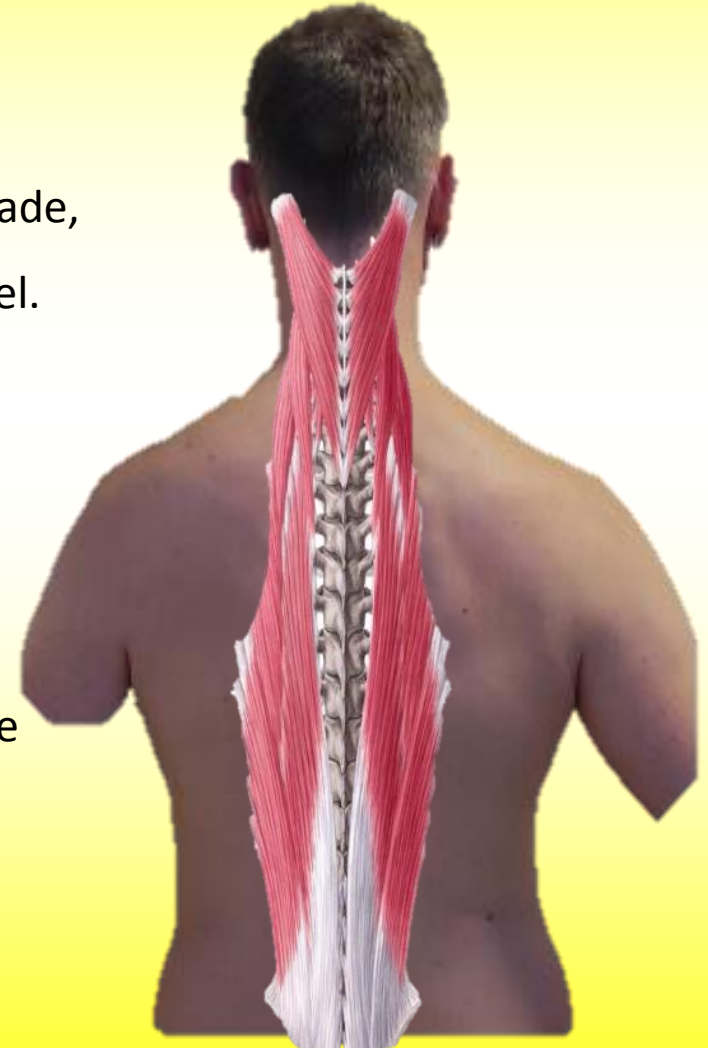
- Der Mensch verfügt über ca. 656 Muskeln
- Alle Muskeln sind wichtig!
- Die Rückenmuskeln verleihen der Wirbelsäule Aufrichtung !



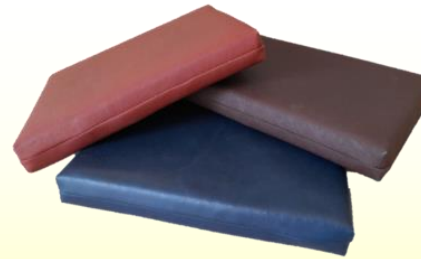
Autochthone Rückenmuskeln

M. erector spinae

- Direkt an der Wirbelsäule gehen kurze, kräftige, gerade, schräge und diagonale Muskeln von Wirbel zu Wirbel.
- Sie werden in einen medialen und lateralen Trakt und die tiefen Nackenmuskeln unterteilt.
- Balance- und Koordinationsübungen trainieren diese durch z.B. Drehungen und auch Vibrationen



Koordinationstraining



Kernbotschaft

- **Selbstverpflichtung und Selbstwirksamkeit**
- Ein ausgewogener Wechsel zwischen Spannung und Endspannung hilft Verspannungen abzubauen, verbessert das Wohlbefinden und den Schlaf
- Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat eine vielfältige positive Wirkung auf den Körper
- Gönnen Sie Sich bewusst genussvolle Erlebnisse im Alltag und bleiben Sie **AKTIV & POSITIV** 😊
- Sport `in Maßen` macht Spaß!



Hilfe zur Selbsthilfe

- Stets in Bewegung bleiben
1 Woche Bettruhe reduziert die Muskelkraft um 25% !
- Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination
- Training: 3 x 45 - oder tgl. 20 Minuten
- Kleine Bewegungseinheiten wie Treppe laufen, kurze Strecken zu Fuß oder Fahrrad anstelle des Autos



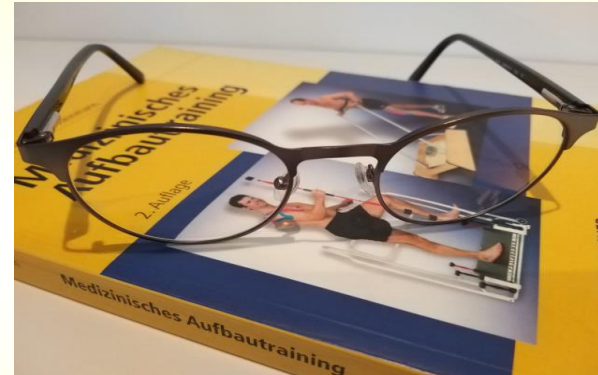
Ihr Lohn: Ein gelinderter Rücken 😊



Heilung dauert

Regenerationszeiten nach Verletzungen und OP`s:

- Gefäße: 48 Stunden
- Haut: 10 – 21 Tage
- Muskeln: 2 – 10 Wochen
- Knochen: 6 – 12 Wochen
- Kapsel: 3 – 6 Woche
- Lymphe: 4 – 6 Monate
- Bänder: 3 Wochen – 2 Jahre
- Sehnen: 6 Wochen – 2 Jahre



**Es gibt keine falschen Bewegungen,
nur falsche Zeitunkte, für bestimmte Bewegungen 😊**

GEBEN SIE SICH ZEIT, AUCH WENN ES SCHWER FÄLLT !

Weisheiten

`Wer rastet der rostet`

`Die Dosis macht das Gift`

`Der Geist muss über die Lust siegen`

`Sportler leben auch nicht länger - sterben nur gesünder`

**`Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen glücklich zu sein`**

`Es gibt 1.000 Krankheiten, aber nur 1 Gesundheit`

**`Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch
erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen`**

`Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts`

Rückenwelt

Das Magazin der Aktion Gesunder Rücken e. V.
www.rueckenwelt.de

Ausgabe 1/23



**RÜCKENGESUND
UNTERWEGS**
Vom optimalen
Autositz bis zum
perfekten Schuh

FIT IM BERUF
Ergonomie am
Arbeitsplatz

**GESUNDES
ZUHAUSE**
Samstag bei den
Mustermanns

**EXPERTEN
NETZWERK**
Die Allianz der
Rückengesundheit

SKOLIOSE
Diagnose,
Behandlung
und Tipps für
Betroffene



Rückengesund im Alltag
Fit bei Arbeit und Freizeit

**Journal mit nützlichen Tip`s,
kostenlos mitnehmen !**

Sie wollen zu Hause weiter trainieren?

Hier finden Sie einige Übungen:

SCAN ME



**Übungen für Zuhause
und jedermann / -frau 😊**

Sollten Sie Probleme beim Scannen des Codes haben oder
kein Smartphone besitzen, hier der Link:

<https://www.kpw.eu/downloads>



Ihr Team der Klinik Porta Westfalica



Wir verstehen Reha