

Rückenschule

Einführung

Holsingvital

Vorschau: Themen in der Rückenschule

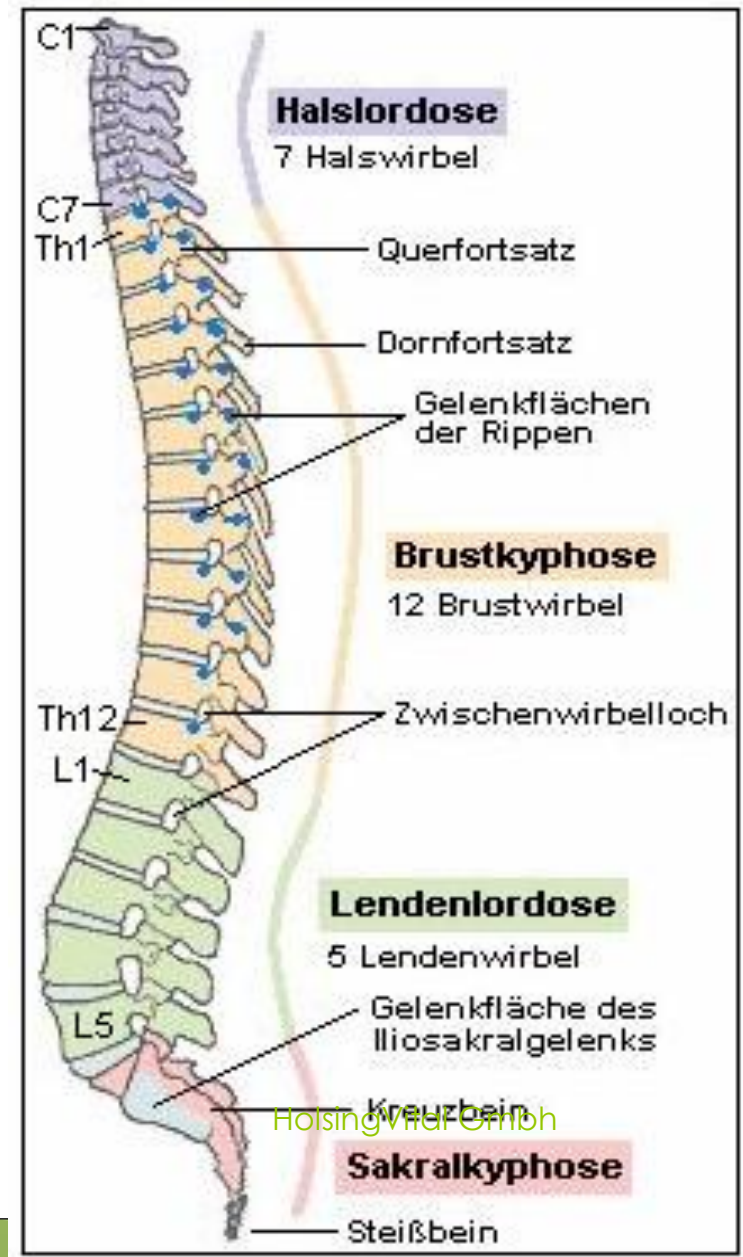
- **HEUTE: Einführung, Theorie**
- **Sitzen**, z.B. richtiges Hinsetzen-Aufstehen, Hilfsmittel
- **Bücken-Heben-Tragen**, z.B. empfohlene Bewegungsabläufe, Hilfsmittel
- **Liegen-Schlafen**, z.B. rückenfreundliches Hinlegen-Aufstehen, Lagerung, Hilfsmittel
- **Stehen-Gehen-Laufen**, z.B. richtiges Schuhwerk und andere Hilfsmittel

Fakten zum Thema Rücken

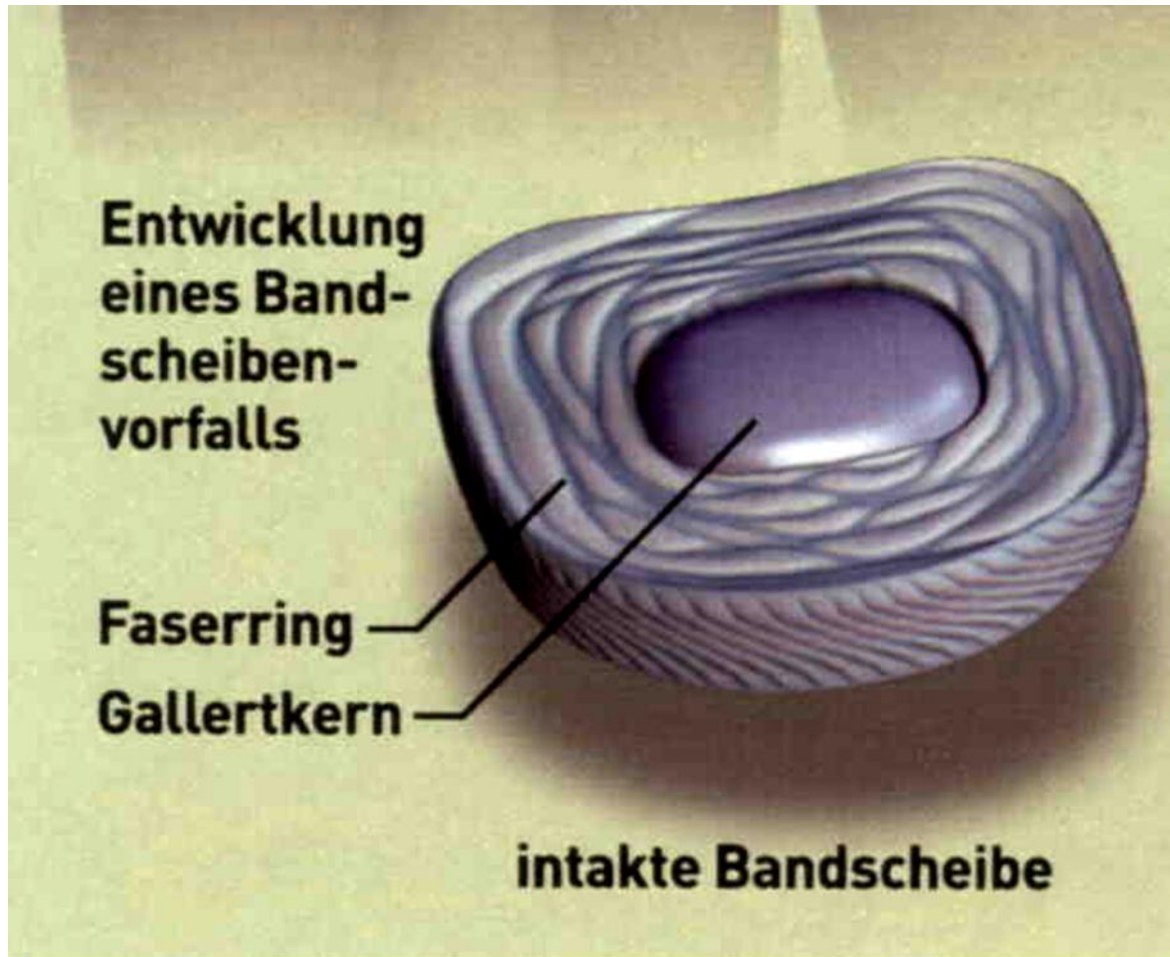
- Bis zu 85% der Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens einmal Rückenschmerzen
- Zwischen 30-45% der Bevölkerung mit akuten Beschwerden im Jahresverlauf
- „bestes“ Risikoalter: 30. bis 50. LJ
- 4% der gesamten Arbeitskraft in Deutschland gehen durch Rückenschmerzen verloren
- Ca. 3,5 Mio. Krankschreibungen/Jahr mit 75,5 Mio. Arbeitsunfähigkeitstagen (zweithäufigster Krankschreibungsgrund!)
- Jeder 2. Patient beim Orthopäden hat Rückenbeschwerden, jeder 10. Patient beim Hausarzt
- Bis 35 Mrd. Euro direkte und indirekte Kosten pro Jahr durch Rückenschmerz
- Rückenschmerzen machen 18% aller Erwerbsminderungsrenten aus

Unser Rücken – Die Wirbelsäule

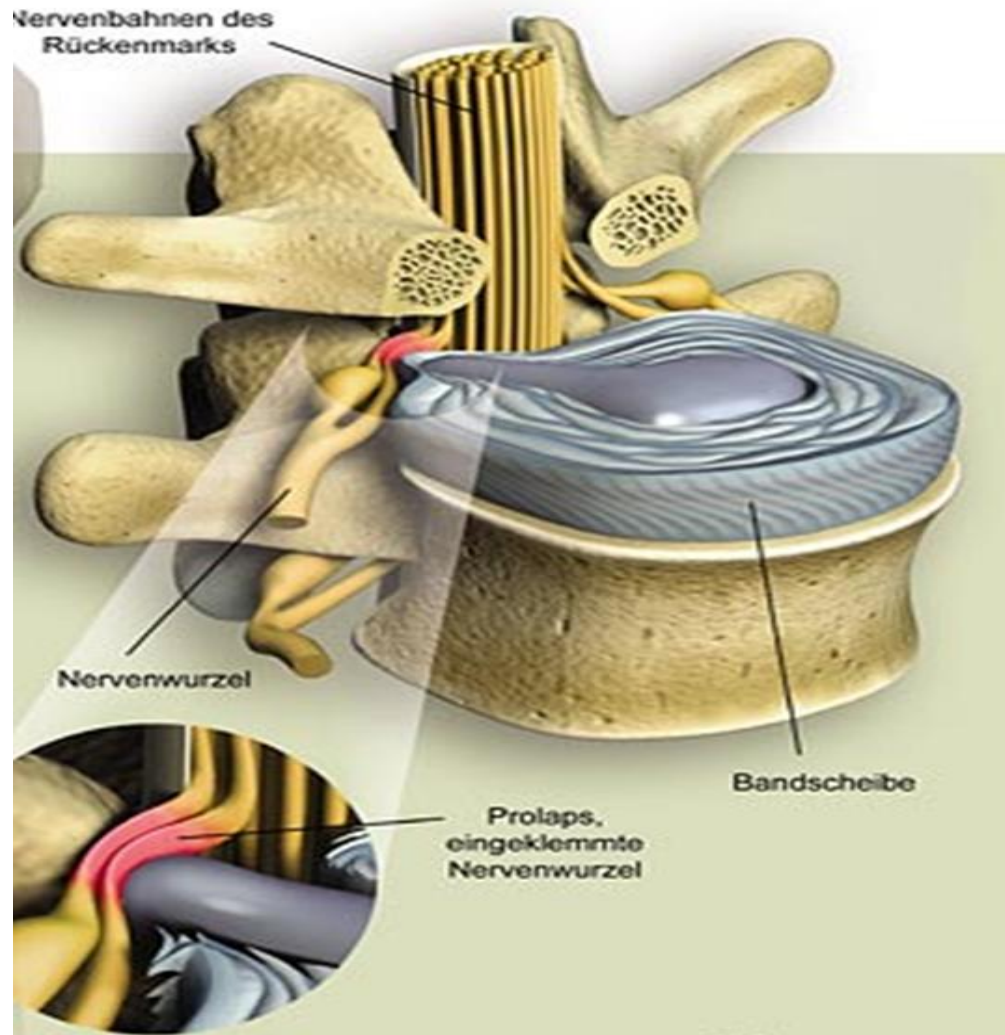
- Knöcherner Schutz des Rückenmarks und des Nervensystems
- Ermöglicht Bewegung (Seitneigung, Rotation, Vor-, Rückbeugung)
- Gibt Stabilität



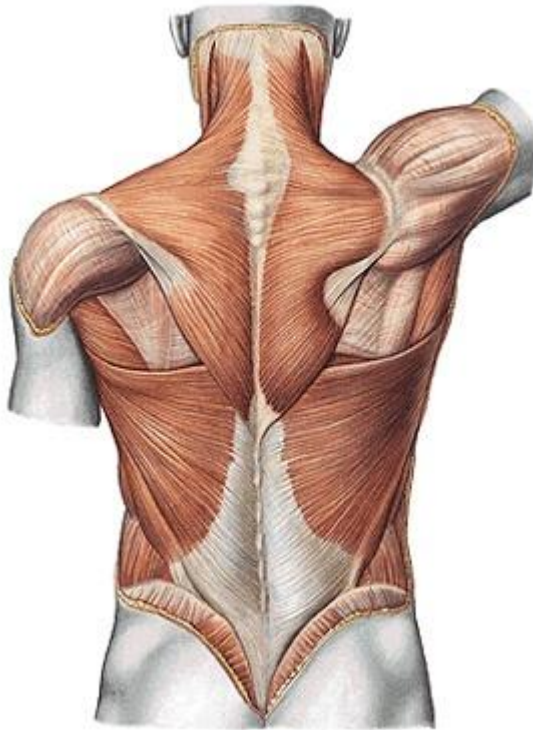
Die Bandscheibe



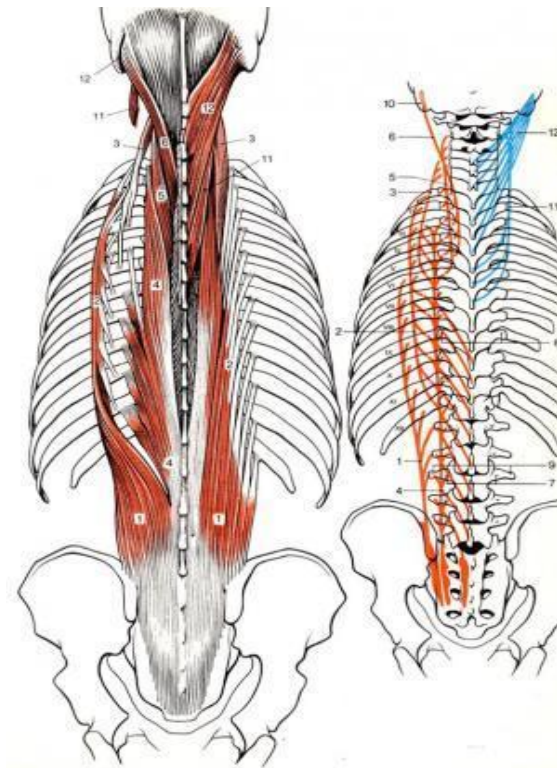
Ein Bandscheibenvorfall:



Die Rückenmuskulatur

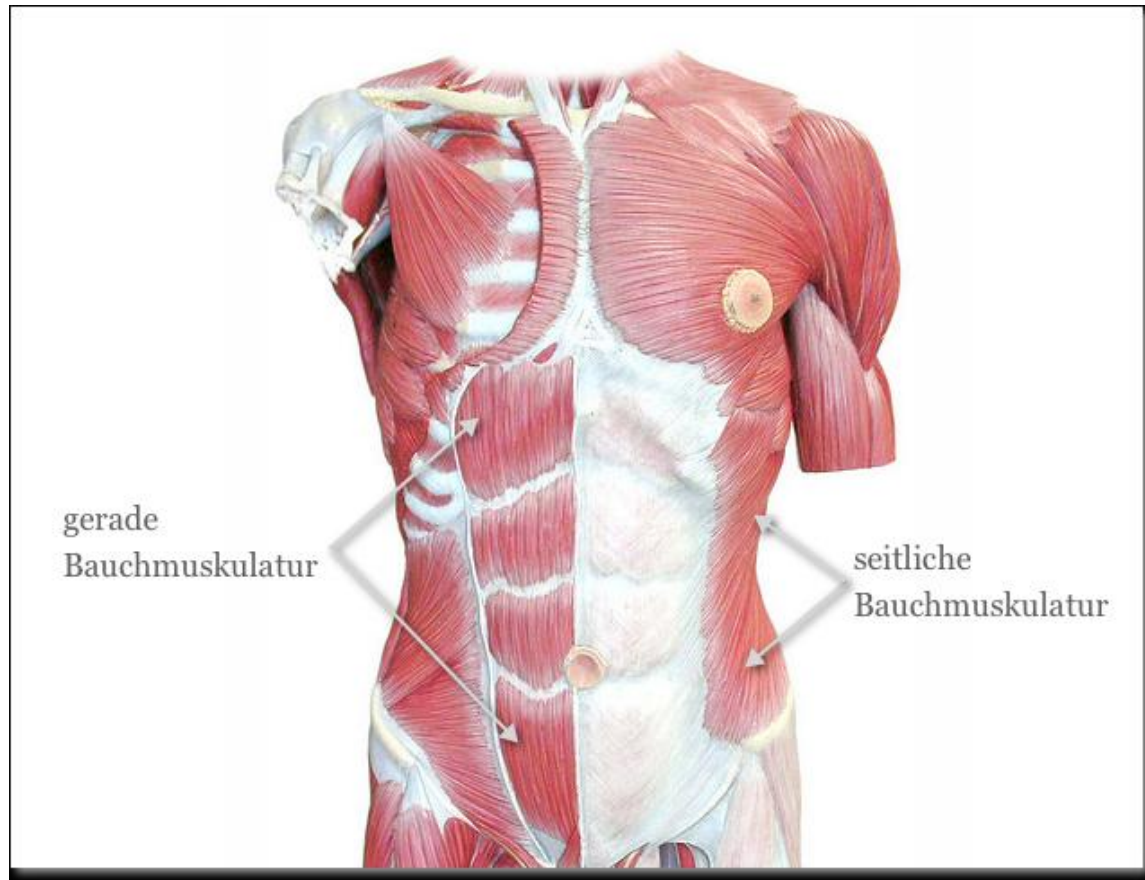


Die oberflächliche Rückenmuskulatur

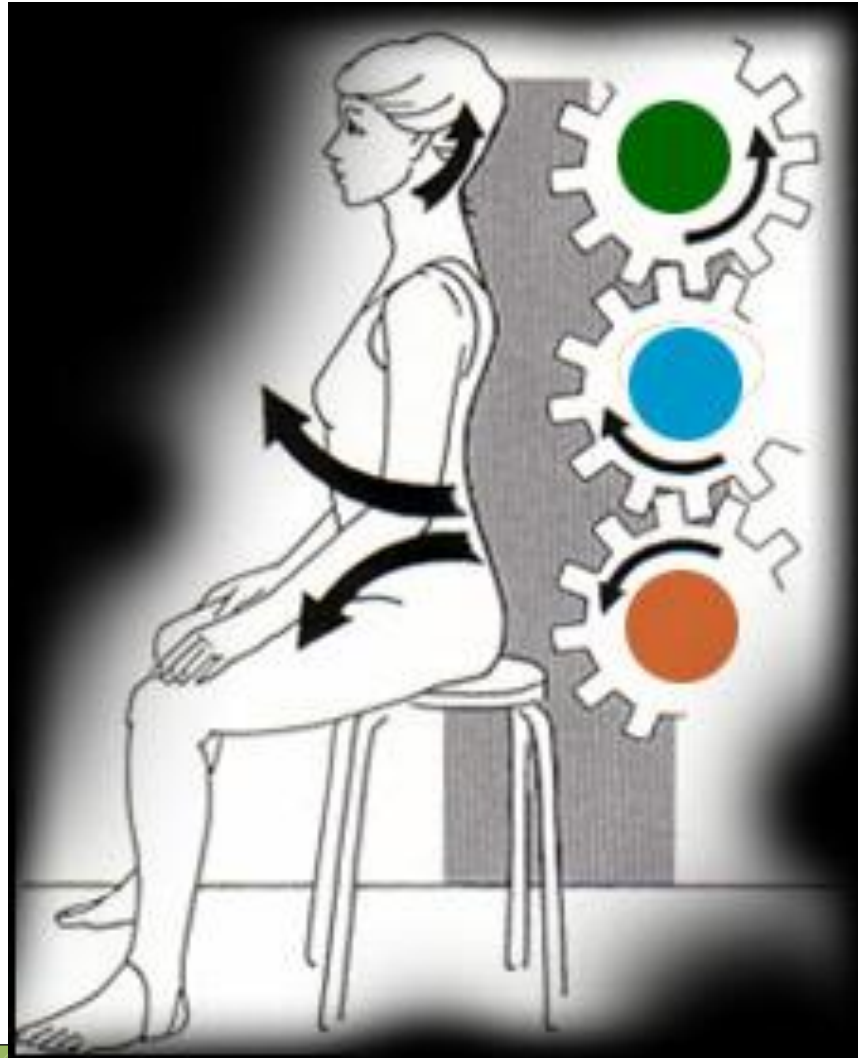


Die tiefe Rückenmuskulatur

Die Bauchmuskulatur



Haltung bewahren!?



Faktoren, die Rückenbeschwerden beeinflussen:

Nicht beeinflussbar?!

- Alter
- Geschlecht:
Frauen > Männer
- Strukturveränderung an der WS oder BS durch z.B. Unfall oder WS-Erkrankungen (Rheuma, Osteoporose...)

Beeinflussbar?!

- Falsche/einseitige Bewegungsmuster, einseitige Belastungen
- Schlechte/einseitige Haltung
- Muskuläres Ungleichgewicht
- Bewegungsmangel
- Psychische Belastungen
- Stress
- Verspannungen
- Übergewicht

Was dem Rücken guttut!

- Bewegung, Bewegung, Bewegung = Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit verbessern
 - Mehr Bewegung im Alltag (z.B. Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto.....)
 - Mehr Sport: Empfehlung = 3x pro Woche, ca. 60-90 Min., in einer Gruppe, mit ÜL
- Wärme bei Verspannungen
-

Empfehlenswerte Sportarten

- ◉ Schwimmen, Aquagymnastik, Aquafitness, Aquajogging
- ◉ Walking, Nordic Walking, Wandern, Jogging
- ◉ Wirbelsäulengymnastik (Funktionstraining)
- ◉ Medizinische Trainingstherapie (Fitnessstraining an Geräten unter Anleitung!)
- ◉ Aerobic, Step-Aerobic u.a. Fitnesskurse (gibt es auch rückengerecht!)
- ◉ Fahrradfahren (Fahrradeinstellungen kontrollieren!), auch Spinning
- ◉ Rückenfreundliches Yoga
- ◉ Qi Gong oder Tai Chi
- ◉ Tanzen
- ◉

Problem : PLANUNG!!!! MOTIVATION!!!!

- Was? Sportarten auswählen
- Wann? Welche Zeit, welcher Tag ist passend, Wochenende!!
- Wo? Ort, Verein, Treffpunkt auswählen – je näher, unkomplizierter je besser
- Mit wem? Eine vertraute Begleitperson, Partner/in, Gruppe u.ä. erleichtern den Start
- Kosten einschätzen

Bei der erfolgreichen Umsetzung von realistischen Planungszielen, daran denken, bei Erfolg neue, veränderte Ziele zu formulieren