

RÜCKENSCHULE



ANATOMIE

- von der Seite gesehen: vier harmonischen Krümmungen:
- 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel, Kreuzbein, Steißbein
- Die einzelnen Wirbelkörper sind gelenkig verbunden
- zwischen den Wirbeln befinden sich die Bandscheiben
- Die Wirbelsäule wird gehalten von einem straffen Bandapparat und einer Vielzahl von Muskeln

Bandscheibe

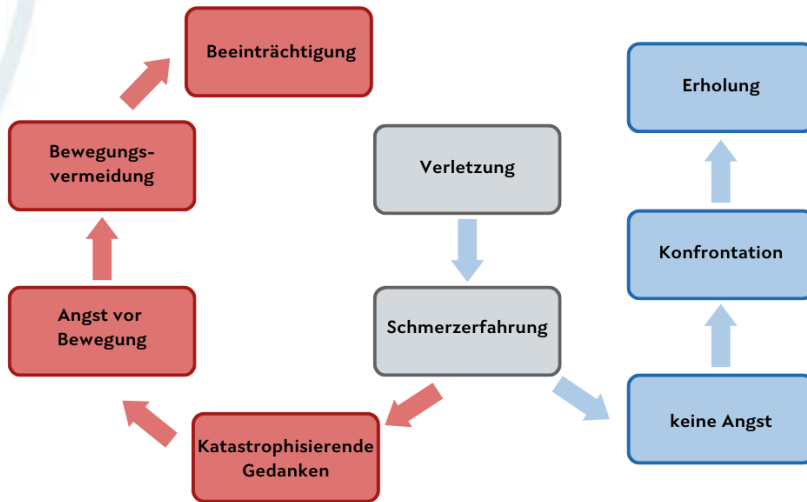
- Besteht aus einem gallertartigen Kern, der von einem festen Faserring umschlossen wird.
- Kern nimmt bei Entlastung Flüssigkeit auf, gibt sie bei Belastung wieder ab
- Wechsel zwischen Be- und Entlastung wichtig für den Stoffwechsel der Bandscheibe
- Die Bandscheibe hat eine wichtige Stoßdämpferfunktion

RÜCKENSCHMERZEN

Wie viele sind betroffen?

- Chronische Kreuzschmerzen oder andere chronische Rückenleiden: 26 %
Chronische Nackenschmerzen 19,5 (Quelle: Statistik Austria, 2019)
- Statistisch gesehen ist jeder Mensch 1x im Leben davon betroffen

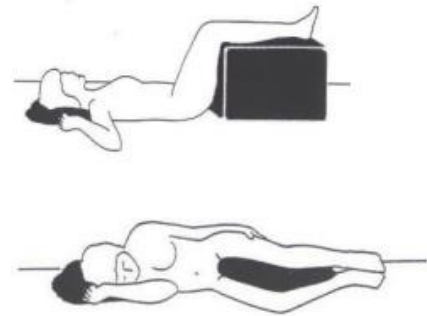
Ursachen für anhaltende Rückenschmerzen



Welche Maßnahmen können den Rückenschmerz reduzieren?

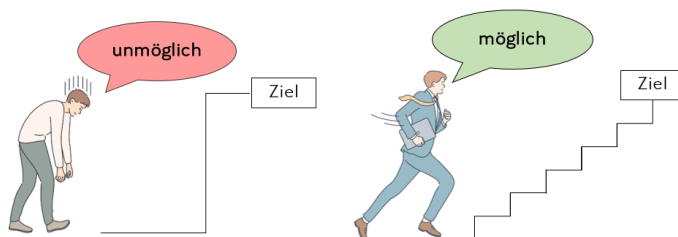
In der Akutphase

- Entlastungspositionen
- leichte, schmerzfreie Bewegungen
- Wechsel zwischen Be- und Entlastung
- Entspannungstechniken
- Schlafmanagement
- Physikalische Therapien



Nach der Akutphase

- Wiederlangen von Alltagsbewegungen
- Zunehmende Aktivitätsförderung
 Dabei sollte auf langsame stufenweise Steigerung der Aktivität geachtet werden





Allgemeine gesundheitsfördernde Bewegung:

Ausdauer:

- moderate körperliche Aktivität von mindestens 30 Minuten an mindestens 5 Tagen/Woche (mind. 150 min./Woche) jeden Tag möglich oder
- intensive körperliche Aktivität von mindestens 25 Minuten an mindestens 3 Tagen/Woche (mind. 75 min./Woche) 1 Tag Pause, da anstrengender & längere Regeneration notwendig oder
- Kombination

Kraft: mind. 2 Tage/Woche mittlere/hohe Intensität für größere Muskelgruppen (mit eigenem KG, Gewichten oder Hilfsmitteln)

Gleichgewichts-, Koordination- & Beweglichkeitstraining: mind. 2 Tage/Woche

REDUCE

GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

WWW.REDUCE.AT