

## moderne Physiotherapie moderne Rückengesundheit

### Die computer- und gerätegestützte Wirbelsäulentherapie

Rückenschmerzen gehören zu den Phänomenen, mit denen nahezu jedermann im Laufe seines Lebens konfrontiert wird. In einer immer älter werdenden Gesellschaft beeinträchtigen sie Gesundheit, Leistungsfähigkeit, persönliches Wohlbefinden und Lebensqualität. Wissenschaftliche Studien führten zu der Erkenntnis, dass die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur eine Schlüsselfunktion für die Vorbeugung und Beseitigung von Rückenbeschwerden hat. Diese gerätegestützte Wirbelsäulentherapie gliedert sich in verschiedene Phasen auf, die sich systematisch ergänzen:

- Die Eingangsanalyse (Dauer ca. 90 min)
- Das Aufbauprogramm (ca. 20 Einheiten, mindestens 60 min, 2 x die Woche)
- Die Abschlussanalyse (Dauer ca. 90 min)
- Anschließend erfolgt eine weiterführende Therapie, um den Behandlungserfolg zu erhalten (regelmäßige Therapieeinheiten alle 7–10 Tage, mindestens 60 min)

Auf der Basis des Analyseergebnisses der Eingangsanalyse wird für jeden Patienten ein individuelles Therapieprogramm erstellt. Alle Behandlungseinheiten werden unter Betreuung durch speziell ausgebildete Physiotherapeuten und Diplomsportwissenschaftler durchgeführt.

### Die computergestützte Analyse:

Stärken und Schwächen im Bereich des Muskelkorsetts der Wirbelsäule lassen sich mit einer biomechanischen Funktionsanalyse exakt bestimmen. Dabei werden speziell für dieses Konzept entwickelte Geräte eingesetzt.

Im Mittelpunkt der Analyse stehen exakte Messungen der Beweglichkeit von Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule sowie der Kraft aller wichtigen Muskelgruppen. Mit einem speziell entwickelten Softwareprogramm und entsprechenden Referenzdaten können gezielt muskuläre Defizite und Dysbalancen aufgedeckt werden, um ein individuelles Therapieprogramm zu erstellen. Im Laufe der Therapie können erneute Zwischenanalysen erfolgen, um den Therapieverlauf zu optimieren.

### Das Therapiekonzept

Das oberste Ziel der gerätegestützten Wirbelsäulentherapie ist die Optimierung der Mobilität und der muskulären Stabilität. Gleichzeitig werden muskuläre Dysbalancen beseitigt.

Zur Erreichung dieses Ziels durchläuft der Patient während einer Einheit verschiedene Stationen:

- Aufwärmprogramm
- Gezielte Dehnübungen aller wirbelsäulenbeeinflussenden Muskeln
- Gerätegestützte Kräftigungsübungen mit anschließender Entlastung
- Abwärmprogramm
- Entspannungsphase inklusive Wärmetherapie

Für die Kräftigungsübungen wird der Patient in die speziellen Geräte vom Therapeuten eingewiesen und während der Behandlung betreut. Die Steuerung der Therapie geschieht ausschließlich durch den Therapeuten in Anlehnung an die individuellen Bedürfnisse des Patienten.

Auch die Manuelle Therapie (spezielle Form der Physiotherapie) kann bei Bedarf jederzeit in die Behandlung integriert werden. Somit besteht die Möglichkeit, sehr spezifisch auf bestehende Probleme einzugehen. Empfehlenswert ist es, die Therapie über 1 Jahr durchzuführen, um einen langfristigen Therapieerfolg zu erzielen. Um die Wirkung noch zu optimieren, werden dem Patienten Nachhaltigkeitskonzepte an die Hand gegeben.

**Erfolg der Therapie**

Die Kraft und Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur erhöht sich während des Aufbauprogramms um durchschnittlich 30–50 %.

Bei 90 % aller Patienten konnte eine deutliche Reduktion der Beschwerden (unabhängig von der Beschwerdeursache und der bisherigen Dauer der Beschwerden) erzielt werden.

45 % aller Patienten erreichten gar vollkommene Beschwerdefreiheit.

**Therapiebeginn:**

Vor Beginn der Therapie ist eine genaue fachärztliche Untersuchung erforderlich.

Der Orthopäde legt fest, ob für die Teilnahme an der Therapie keine Bedenken bestehen.

Nach der ärztlichen Untersuchung bleibt dann nur noch die Vereinbarung eines Analysetermins im nahe gelegenen Rückenzentrum.