

Rückentraining

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Die Häufigkeit von Rückenschmerzen gehören zu den am weitesten verbreiteten Erkrankungen in westlichen Gesellschaften, die Unternehmen und Krankenkassen mehr finanzielle Verluste zufügen als alle anderen Ursachen für Krankenstände (mit Ausnahme von unkomplizierten Grippeerkrankungen). Bis zu 70 % der Menschen klagen im Laufe ihres Lebens über Rückenbeschwerden; ca. 40 % der Betroffenen litten in den vergangenen 12 Monaten unter einer länger als einen Tag anhaltenden Episode und immerhin 25 % waren es im letzten Vierteljahr.

ES GIBT JETZT EIN PROGRAMM, DAS WIRKLICH HILFT.

Wissenschaftliche Studien, führen zu der Erkenntnis, dass die tief inserierende autochone Muskulatur der Wirbelsäule, stabilisierende Schlüsselfunktionen übernimmt und entscheidend für die Vorbeugung und Beseitigung von Rückenschmerzen ist. Die computergestützte Rückenstrasse, gilt heute in Wissenschaft, Medizin und Wirtschaft als vorbildlich und richtungweisend. Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, können von diesem intelligenten Programm in einzigartiger Weise profitieren.

DAS KONZEPT IM ÜBERBLICK

Im Therapie-Fokus steht die Wirbelsäule für einen starken und gesunden Rücken. In nur vier Schritten wird in einem Zeitraum von drei bis vier Monaten das Erfolgskonzept „Therapie und Training“ durchgeführt.

1. Schritt **Eingangsdiagnostik** persönliche Analyse: Ermittlung der Ist/Soll-Werte für Therapie und Trainingsplanung.
2. Schritt **Basistraining** Training 10x bis 12x
3. Schritt **Aufbautraining** Anpassung 10x bis 12x
4. Schritt **Ausgangsdiagnostik** Konsolidierung der Ist-Werte / Soll-Werte, Abschlussgespräch und Empfehlungen für erfolgreiche Nachhaltigkeit.

BEWEGUNG ALS MEDIZIN

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Stabilisierung der tiefen muskulären Strukturen des Stützapparates durch richtig dosierte Bewegung die besten Therapieerfolge gegen eine Vielzahl von schmerzenden Gelenkerkrankungen erzielen kann. Bei Gelenken wie z. B. dem Knie, die verhältnismäßig unkomplizierte Strukturen darstellen, sind die Bewegungen einfach und Belastung unter kontrollierten Bedingungen leichter zu erzielen.

Im Bereich der Wirbelsäule sind die Bewegungsabläufe jedoch wesentlich komplizierter, da es hier zu einer Interaktion einer Vielzahl an dynamisch arbeitenden intervertebralen Drehmuskeln, statischen Stütz Muskeln, Wirbelkörpern, Bandscheiben sowie verschiedensten Ligament komplexen kommt. Wird dieses ohnehin sehr labile Gleichgewicht durch Schmerzen, Störungen der intramuskulären Koordination oder andere äußere Einflüsse gestört, so entwickelt sich ein Teufelskreis, in dessen Fortlauf es äußerst schwierig wird Körperübungen auf kontrollierte Weise einzuleiten. Durch die schmerzbedingte Schonhaltung kommt es zu einer Atrophie des muskulären Stützapparates und vor allem die autochthone Rückenmuskulatur kann ihre stabilisierende Wirkung nur mehr in begrenztem Maße wahrnehmen. In weiterer Folge kommt es zu Muskeldysbalancen und Spannungszuständen, die nun ihrerseits die Blutversorgung der beteiligten Muskeln beeinträchtigen und intervertebrale Nerven sowie Gelenke irritieren (Hypoxemischer Schmerz). Um diese Kettenreaktion durchbrechen zu können, benötigt man vor allem zu Beginn spezielle Geräte, die helfen den Trainingsbereich abzugrenzen und somit für eine allumfassende Kontrolle der Bewegungen und Belastungen sorgen. Alle Bewegungen sollten in einem abgrenzbaren Bereich und bei geringer Belastung innerhalb der erträglichen Schmerzgrenzen beginnen. Die Zeit spielt dabei eine wesentliche Rolle, da physiologische Veränderungen langsam erfolgen.

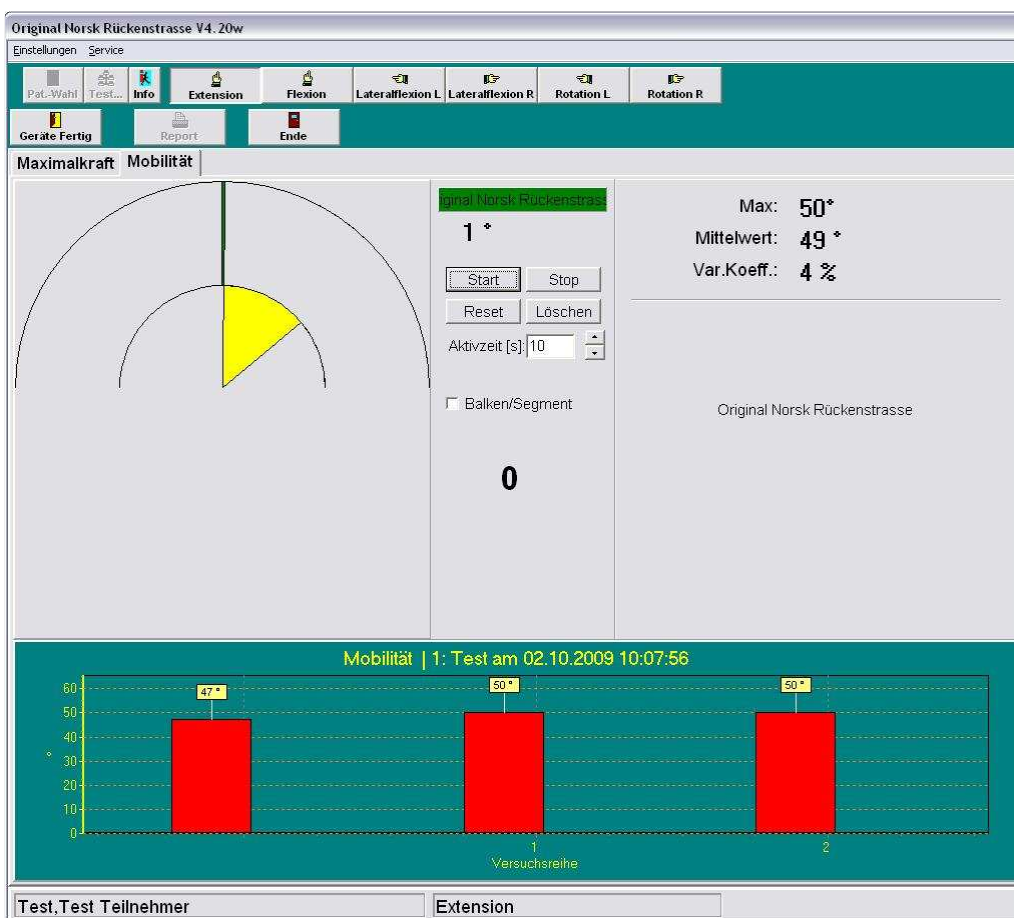
Eine sinnvolle Behandlung sollte sich im Idealfall über zumindest drei Monate erstrecken und durch ein weiterführendes Programm ergänzt werden.

Auf der Basis der Eingangsdiagnostik und Analyseergebnisse wird für jeden Teilnehmer ein maßgeschneidertes individuelles Trainingsprogramm entwickelt. Regelmäßige Folgeanalysen dokumentieren die Fortschritte und ermöglichen die kontinuierliche Optimierung des Trainings.

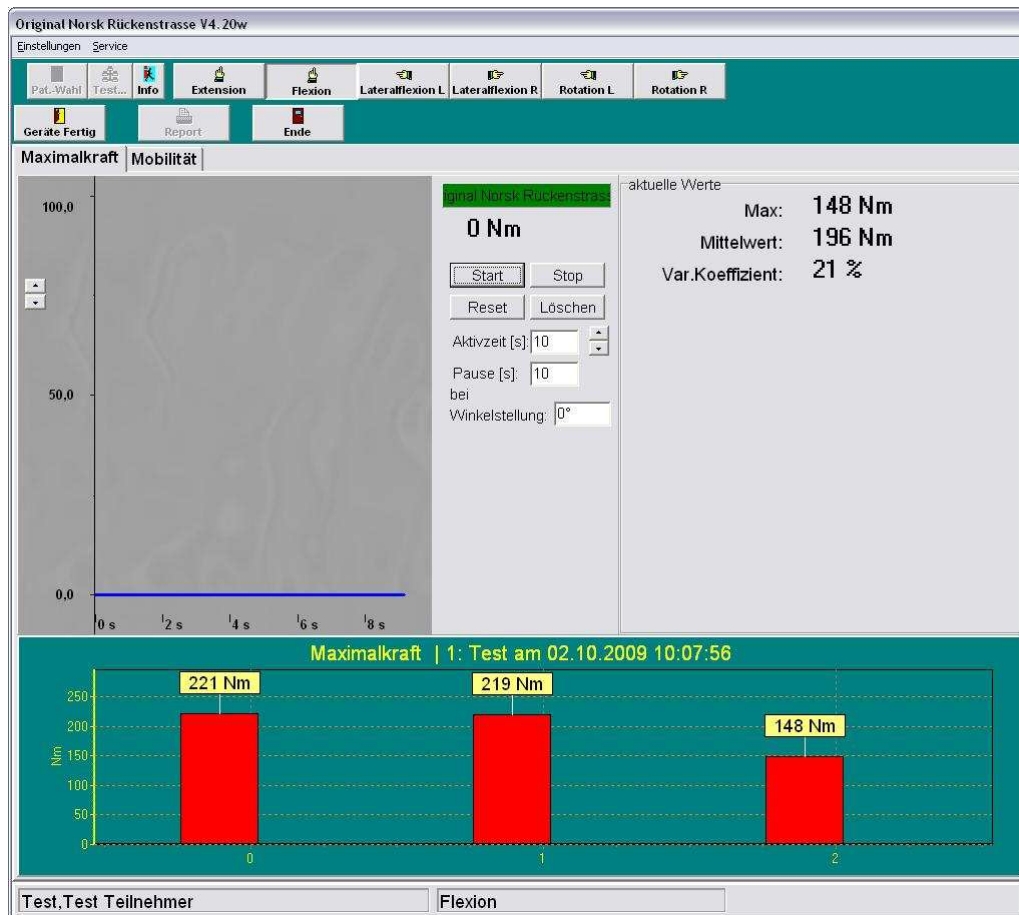
Alle Trainingsmaßnahmen werden unter intensiver individueller Betreuung durch menschlich und fachlich kompetente Trainingstherapeuten mit spezieller Zusatzqualifikation durchgeführt. Dieses einzigartige Betreuungskonzept garantiert ein Maximum an Effizienz und Sicherheit bei einem Minimum an Zeitaufwand.

ERSTER SCHRITT

Auf einzelne Patienten zugeschnittene Programme erfordern gründliche Kenntnis der Anamnese, der gegenwärtigen Verfassung und der körperlichen Leistungsfähigkeit des Patienten. Zum Standard-Bewertungsprotokoll gehört ein validierter Fragebogen einschließlich der Anamnese, der Schmerzprofile und der Selbsteinschätzung des Patienten. Die physiotherapeutische Bewertung beurteilt den Zustand des Bewegungs- und Stützapparates sowie funktionelle Störungen und Einschränkungen. Gerätegestützte Tests komplettieren die Testserie und beinhalten zum Beispiel die Überprüfung der Kraft und Beweglichkeit in allen Bewegungsebenen. Die Ergebnisse werden in einer Datenbank gespeichert und es kann ein Profil des Funktionszustands der Wirbelsäule abgerufen werden, das alle Tests mit den der Norm entsprechenden Daten vergleicht. Vor, während und nach der Behandlung vorgenommene Auswertungen liefern objektive Ergebnisberichte für die behandelnden Ärzte und Kostenträger und sorgen für eine zusätzliche Motivation des Patienten.



Erster Schritt: Mobilitätstest beim Eingangs-Analyse Verfahren „Extension“ 49° von 60° wurde erreicht.



Erster Schritt: Maximalkraft Test beim Eingangs-Analyse Verfahren „Flexion“ 196Nm von 300Nm wurde erreicht.

Entsprechende Stärken und Schwächen im Muskelkorsett der Wirbelsäule, dem sog. Dekonditionierungssyndrom lassen sich mit einer biomechanischen Funktionsanalyse exakt bestimmen. So entsteht innerhalb von 30-60 Minuten das muskuläre Profil der Wirbelsäule. „Quasi ein EKG des Rückens“

Dabei werden speziell für das Trainings Konzept eigens entwickelte High Tech Geräte eingesetzt. Diese sorgen auf sichere und wirksame Weise für erhöhte Beweglichkeit, Steigerung der Kraft und eine verbesserte Koordination der Wirbelsäulenmuskulatur. Die Messdaten werden von einem speziell entwickelten Softwareprogramm erfasst und fließen in das Therapeutenbetreute Trainingskonzept ein.

Trainingsplan Editor V4.21p

Patient: Test, Test Teilnehmer geb.: 01.01.2009 Feedbackanzahl: 2

Patientendatenbank | Geräteeinstellungen | Trainingsplan | Feedbackauswertung

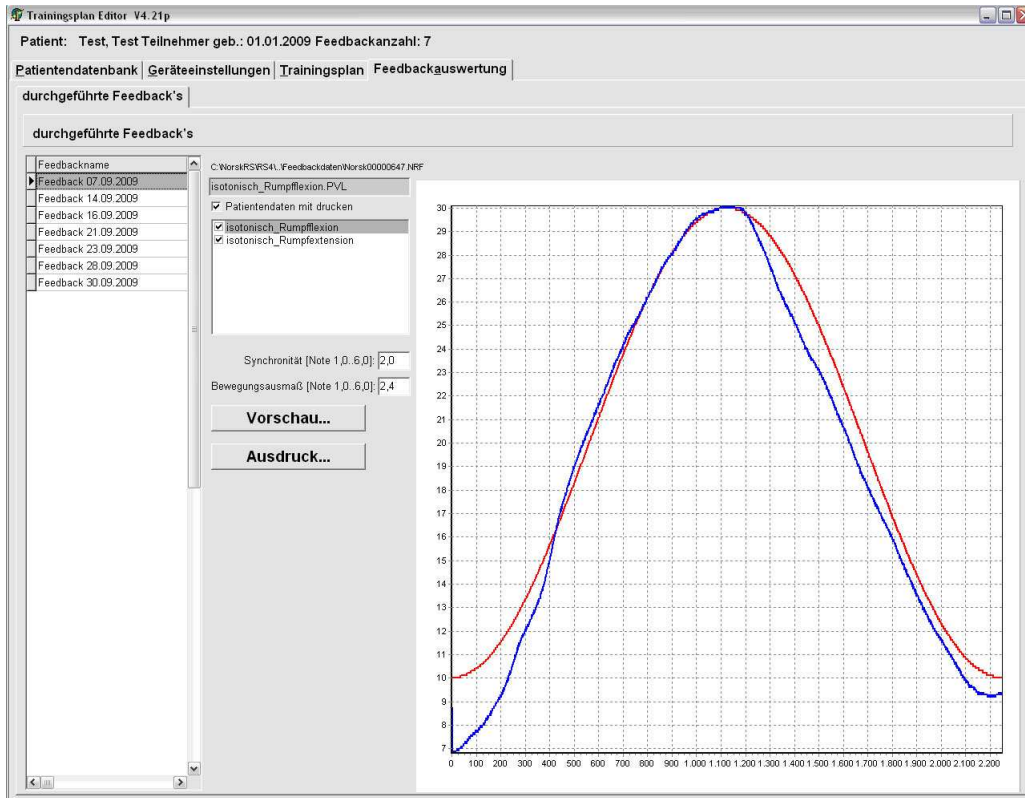
Druckvorschau | Ausdruck Patienteninfo mit drucken (PatientInfo.PVL)
Trainingsplan.PVL mit Bild : Trainingsplan.EMF

alle isotonisch | alle isometrisch

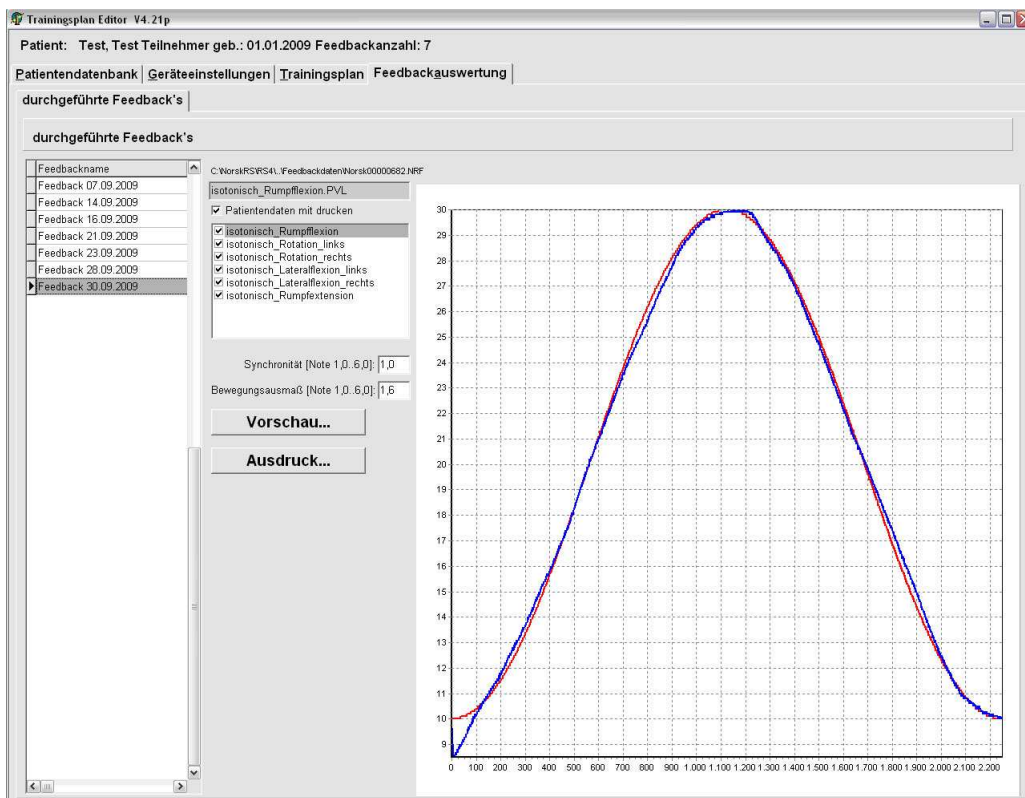
	Sätze	Wdh.	Zeit (s)	Pause	EHP	Kraft		Winkel		
						von	bis	Gew.	von	bis
Extension <input type="checkbox"/> isotonisch (dynamisch)	8	4	120	10			15	10	38	
Bitte das Kinn zur Brust führen und tief einatmen*										
<input checked="" type="checkbox"/> Hinweis für diesen Patienten an Extension										
Flexion <input type="checkbox"/> isotonisch (dynamisch)	8	4	90	10			20	10	30	
Hände bitte auf dem Schoß liegen lassen*										
<input checked="" type="checkbox"/> Hinweis für diesen Patienten an Flexion										
Lateralflexion <input type="checkbox"/> isotonisch (dynamisch)	links	8	4	90	10			35	10	30
	rechts	1	4	60	10			35	10	30
Bitte Oberkörper aufrecht halten - Brust raus*										
<input checked="" type="checkbox"/> Hinweis Lattflex links <input checked="" type="checkbox"/> Hinweis Lattflex rechts										
Rotation <input type="checkbox"/> isotonisch (dynamisch)	links	1	4	60	10			20	10	30
	rechts	8	4	90	10			20	10	30
Kniegelenke bitte nach innen andrücken*										
<input checked="" type="checkbox"/> Hinweis Rotation links <input checked="" type="checkbox"/> Hinweis Rotation rechts										

Erster Schritt: Trainingsplan für Computer assistiertes Programm (NORSK).

Durch das Bio-Feedback System ist es für den Trainierenden, aber auch für den Therapeuten möglich eine objektive und eindeutige Interpretation des momentanen Funktionszustands der Wirbelsäule zu erkennen. Die blaue LINIE muss durch die Koordinative Bewegung am Gerät der roten vorgegeben LINIE folgen und Synchron erscheinen. Die jeweilige WS-Bewegung Trainiert unterschiedliche tiefe Rumpfmuskulatur. Das muskuläre Profil bestimmt Umfang, Dauer und Häufigkeit der nachfolgenden Trainingstherapie und ermöglicht die Individualisierung und gezielte Steuerung aller Trainingsmaßnahmen. „Die Trainingstherapie kann dadurch wie ein Medikament dosiert werden“. So fließt kein Tropfen Schweiß umsonst und weder Energie, noch Zeit, noch Willenskraft wird vergeudet.



Ansicht: Erste BIO-FEEDBACK Analyse Messung 1.Woche Ist Zustand nach dem Training.



Ansicht: Zweite BIO-FEEDBACK Analyse Messung 4.Woche Ist Zustand nach dem Training.

DAS TRAININGSKONZEPT

Das Primärziel der Trainingstherapie ist die Kräftigung bzw. Optimierung der tiefen Wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur inklusive Beseitigung bzw. Reduktion vorhandener Muskeldysbalancen. (muskuläre Ungleichgewichte / Dekonditionierungssyndrom) Auch Asymmetrien wie zum Beispiel idiopathische Skoliose können erfolgreich verbessert werden. Im Mittelpunkt der langfristig orientierten Trainingstherapie steht die intensive körperliche Aktivierung des Patienten.

DAS BEHANDLUNGSPROGRAMM

Die Ideale Dauer eines empfohlenen Behandlungsprogramms beträgt 12 Wochen (= 24 Therapie-Einheiten). Die Länge ist von wesentlicher Bedeutung, da länger anhaltende Rückenschmerzen strukturelle Veränderungen in der Gewebestruktur des Rückens verursachen, die eine gewisse Zeit zur Regeneration benötigen. Das Programm ist in Phasen mit speziellen Zielen für jede Phase unterteilt. Die Mobilisierungsphase hat die Erhöhung der Wirbelsäulenbeweglichkeit in allen Bewegungsebenen, die Koordination der einzelnen Segmente der Wirbelsäule und die Verbesserung der Kondition der unterstützenden Muskeln zum Ziel. Während der Adaptationsphase werden Koordination und Kraft weiter verbessert, wobei die Belastung innerhalb der Schmerzgrenzen allmählich erhöht wird. Die Belastung wird im Laufe der Trainingsphase systematisch erhöht, um die Stabilisierung der Wirbelsäule und die neurale Kontrolle der Muskeln zu verbessern. In der Optimierungsphase besteht das Ziel darin, die Koordination, Beweglichkeit und die Kraft der unteren Wirbelsäule und des Nackens zu optimieren und aufeinander abzustimmen. Während des gesamten Programms erfolgen neben gerätegestützten Übungen außerdem selektive Entspannungs- und Dehnungsübungen. Letztere werden zusammen mit ergonomischer Anleitung auch beim Heimtraining eingesetzt. Sehr erfolgreich wird seit einiger Zeit mit Life Kinetik® / Gehirn Entfaltungstraining gearbeitet.
www.lifekinetik.de

KONTRAINDIKATIONEN UND INDIKATIONEN

Ein Großteil der Ursachen für chronische Rückenschmerzen können mit dem Konzept „Therapie und Training im Friedrichshafener Rückenzentrum speziell an der NORSK Rückenstrasse erfolgreich behandelt werden. Dazu gehören funktionelle unspezifische Rückenschmerzen, rezidivierende Bandscheibenleiden mit erheblich eingeschränkter Arbeitsfähigkeit, degenerative Veränderungen, und postoperative Nachsorge. Voraussetzung für die Teilnahme an einem unserer Behandlungsprogramme ist, dass ein hierzu qualifizierter Arzt jegliche Kontraindikationen ausschließt und der behandelnde Chirurg innerhalb von vier Monaten nach einem operativen Eingriff die Zustimmung dazu erteilt. Kontraindikationen sind unter anderem Tumore, akute Entzündungen und kürzlich erlittene Brüche, Altersbegrenzung bis 16 Jahre. Eine erfolgreiche Behandlung setzt die Zustimmung des Patienten und dessen Motivation zur Teilnahme voraus. Eine Teilnahme ist nur durch ärztliche Voruntersuchung und Ärztlicher Notwendigkeits Bescheinigung §43 SGB V bzw. Heilmittel PKV (MTT) möglich. Das Training ist dynamisch und / auch isotonisch möglich, dies hat den besonderen Vorteil auch ohne aktive Bewegungen den Muskuloskelettalen Apparat zu trainieren.

WISSENSWERTES / DAS DEKONDITIONIERUNGSSYNDROM

In den meisten Fällen von Rückenschmerzen ist es nicht möglich zu einer speziellen Diagnose wie z. B. Bandscheibenvorfall oder Spinalkanalstenose zu kommen. Aber ungeachtet der Ursache sind solche Schmerzen Grund für die Vermeidung körperlicher Aktivität, für eine weitere Schwächung der Kräfte und die Verminderung der Koordination des Rückens, was letztendlich zur Beeinträchtigung der Gesamtheit der Gewebestruktur führt. Das kann einen Teufelskreis schaffen, der stärkere Schmerzen, Funktionsverlust und, sofern länger anhaltend, ebenfalls psychologische Auswirkungen zur Folge haben kann. Haben die Beschwerden dieses Niveau erreicht, sind traditionelle Behandlungsmethoden wirkungslos, und die Möglichkeit einer dauerhaften Behinderung nimmt im Laufe der Zeit bedeutend zu.

WICHTIG

Sollten Sie unter Rückenprobleme leiden, ist vorab eine genaue ärztliche Untersuchung erforderlich. Diese kann durch erfahrene Mediziner des Friedrichshafener Rücken zentrums erfolgen oder durch einen Arzt Ihres Vertrauens.

DIE WIRKSAMKEIT DER KONZEPTION „THERAPIE UND TRAINING“

Teilnehmer am Konzept „Therapie und Training“ im Friedrichshafener Rückenzentrum profitieren gesundheitlich in vielfältigster Weise, unabhängig von Alter und Geschlecht. Die Kraft und Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur erhöht sich in 3 Monaten um durchschnittlich 30 bzw. 50 Prozent, die Beweglichkeit von Rumpf und Halswirbelsäule vergrößert sich in allen Bewegungsebenen um im Mittel 8 bis 10 Grad. 91 Prozent aller muskulären Dysbalancen und Asymmetrien lassen sich innerhalb von 6 Monaten vollständig beseitigen (= 48 Trainings Einheiten). Die vorhandenen Rücken und Nackenbeschwerden verbessern sich bei 93,5 Prozent aller Patienten, durchschnittlich jeder zweite erlangt völlige Beschwerdefreiheit. (Siehe Studie Dr. A. Denner) Die Lebensqualität steigert sich um im Mittel 22 Prozent, die Anzahl der Arztbesuche wegen Rückenschmerzen, die Inanspruchnahme von Krankengymnastik sowie der Gebrauch von Medikamenten reduzieren sich jeweils um deutlich mehr als 50 Prozent.

Analysereport Medizinische Kräftigungstherapie

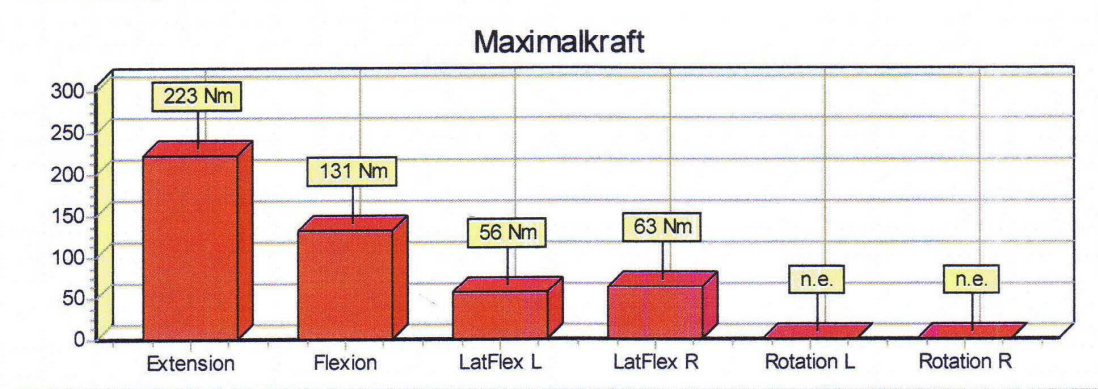
FRIEDRICHSHAFENER RÜCKENZENTRUM, Otto-Lilienthal-Str. 4, 88046 Friedrichshafen, 07541/3006770

Patientenstammdaten:

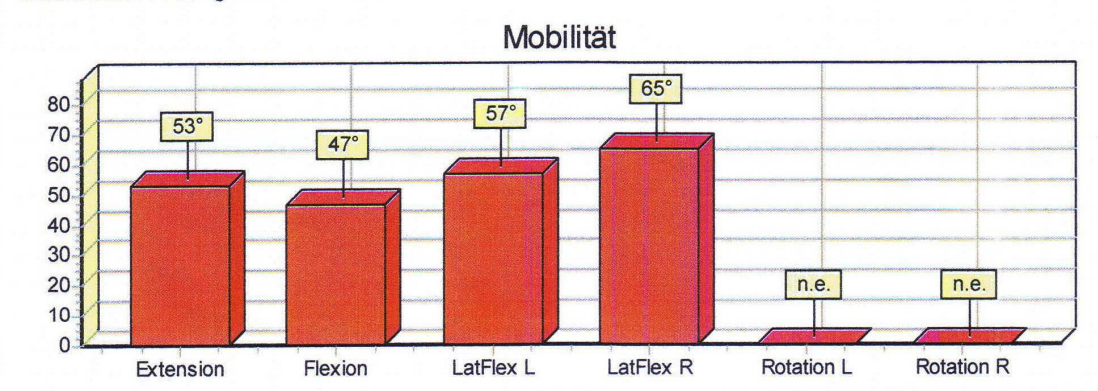
Name: ██████████ Vorname: ██████████ Geburtsdatum: ██████████ Geschlecht: **m**
 Gewicht [kg]: ██████████ Grösse [cm]: ██████████

Test: Test am 08.03.2010 11:25:04

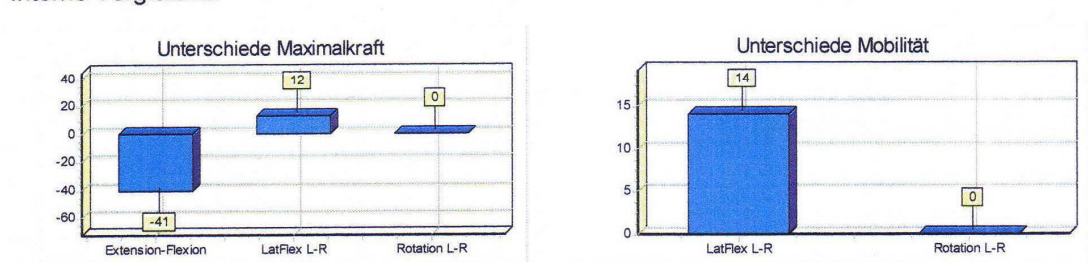
Kraftmessung:



Mobilitätsmessung:



Interne Vergleiche:



Datum: 22.04.2010