

moderne Rückenschule

neue Rückenschule / Trainingskonzept nach KddR

Zu schwache Rumpfmuskeln sind oft Ursache für Rückenprobleme.

Die Ursache liegt oft in den „mm“, das sind keine leckeren Schokodrops, sondern die so genannten muskuli multifidii, die kleinen Tiefenmuskeln, die direkt an der Wirbelsäule liegen und so schwer zu trainieren sind.

Obendrein sind bei den meisten Menschen auch die oberflächlichen Rückenmuskeln verspannt, was noch mehr Schmerzen auslöst und sogar zu Entzündungen im Wirbelsäulenbereich führt. Ein Teufelskreis, dem man nur durch ein gezieltes Rückenschulskonzept nach KddR entweichen kann.

Lernen Sie Verhaltensweisen, welche Ihnen die Unversehrtheit Ihrer Wirbelsäule in allen Lebenslagen bewahren kann.

Das Verständnis, wie es zum Wirbelsäulenschaden kommt, setzt einfache Kenntnisse des Aufbaus, der Funktion und der Fehlfunktion dieser beweglichen Säule voraus.

„Entsprechend dem gewonnenen Wissen werde aus jedem ein eigener Bildhauer“

Für wen ist die Rückenschule gedacht?

- **Primärprävention**

Der gesunde Mensch soll lernen, mit seiner Wirbelsäule so umzugehen, dass sie bei allen Körperhaltungen und bei allen Tätigkeiten des täglichen Lebens gesund bleibt.

- **Sekundärprävention**

Eine sekundäre Prophylaxe drängt sich besonders bei chronischen Fällen von Wirbelsäulenbeschwerden und gehäuften Rezidiven im Anschluss an eine akute Krankheitsphase auf.

Der Patient muss lernen, mit seiner Behinderung umzugehen und Rückfälle zu vermeiden