PATIENTENINFORMATION

RÜCKEN

NEUE WEGE IN DER THERAPIE DER LENDENWIRBELSÄULE

BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

Deutschland hat Rücken – bis zu 85% aller Bundesbürger haben mindestens einmal im Leben mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Ob akut oder chronisch, die Beschwerden können von Ausstrahlungen, Bewegungseinschränkungen und Steifheit begleitet sein, unterschiedliche Schmerzintensitäten haben und die Lebensqualität stark einschränken.

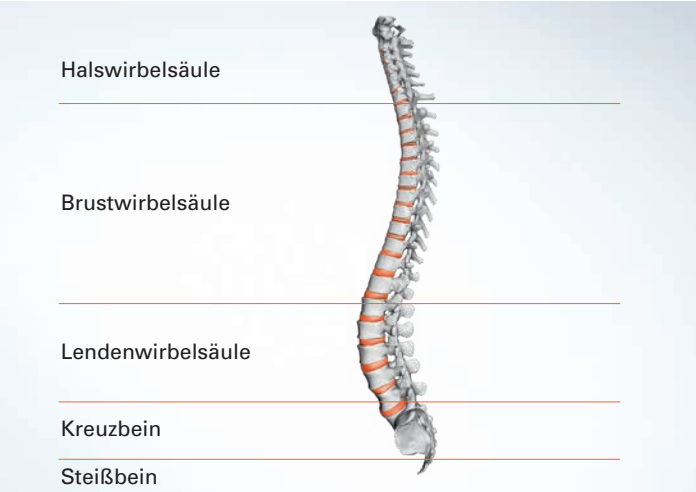
Diese Broschüre gibt Ihnen einen Einblick zum Aufbau der Wirbelsäule, zu Diagnosen und Therapiekonzepten, Tipps zur Rehabilitation und Gesunderhaltung sowie Hinweise zur Wirkungsweise und Einsetzbarkeit von Orthesen und Bandagen.

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

KENNEN SIE IHRE WIRBELSÄULE?

AUFBAU DER WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule besteht aus 7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln, 5 Lendenwirbeln, Kreuz- und Steißbein, 23 Bandscheiben sowie zahlreichen Bändern und stabilisierenden Muskeln. Die Wirbelkörper bilden zusammen mit den Wirbelbögen den Spinalkanal, in dem gut geschützt das Rückenmark mit den Nervenfasern verläuft. Der funktionelle Aufbau und das komplexe Zusammenspiel der einzelnen Wirbelsäulenkomponenten ermöglichen größtmögliche Flexibilität und notwendige Stabilität, um u.a. hohen Belastungen standzuhalten.



FUNKTION DER BANDSCHEIBEN

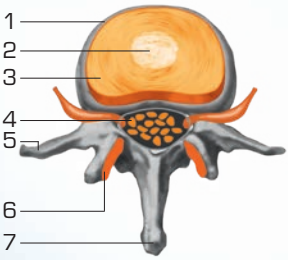
Bis auf den ersten und zweiten Halswirbel (Atlas, Axis) und der miteinander verschmolzenen Kreuz- und Steißbeinwirbel sind immer zwei benachbarte Wirbelkörper durch jeweils eine Bandscheibe verbunden. Sie dient als Wirbelkörperabstandshalter, wirkt wie eine Art Stoßdämpfer, federt Erschütterungen ab und gleicht Belastungen aus.

WIE ENTSTEHEN RÜCKENSCHMERZEN?

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE BELASTUNGEN

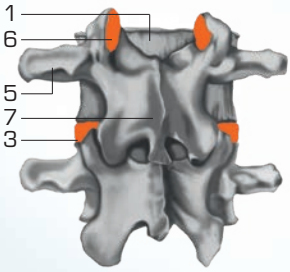
Wirbelsäulenprobleme kommen in allen Altersgruppen vor. Häufig spielen mehrere Faktoren eine Rolle, die zu Funktionsstörungen der Wirbelsäule und Muskulatur führen z.B. mangelnde muskuläre Koordinations- und Stabilisierungsfähigkeit, zu schwere oder einseitige Belastung, Übergewicht, Stress oder psychosoziale Konflikte. Die Folgen sind vielfältig und können sich u.a. in Blockaden, Fehlhaltungen und Schmerzen äußern.

Lendenwirbel von oben



1 Wirbelkörper
2 Bandscheibenkern
3 Intakter Bandscheibenfaserring
4 Spinalkanal mit Nervenfasern

Lendenwirbel von hinten



5 Querfortsatz
6 Gelenkfläche zum darüberliegenden Wirbelkörper (Facettengelenk)
7 Dornfortsatz

PROBLEM DER FEHLBELASTUNG BEI RÜCKENSCHMERZEN

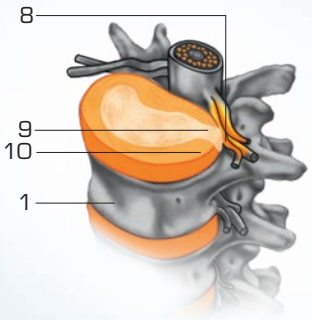
Aufgrund von Rückenschmerzen wird oft eine „Schonhaltung“ eingenommen und Bewegung gemieden. Dies führt zu Fehlbelastungen des muskuloskelettalen Systems, welches u.a. zu Muskelverspannungen führt und die Rückenschmerzen verstärkt – ein Teufelskreis.

WAS LIEGT DEM SCHMERZ ZUGRUNDE?

DEGENERATIVE VERÄNDERUNGEN DER BANDSCHEIBE

Beschwerden, die durch degenerative Veränderungen der Bandscheiben hervorgerufen werden, betreffen häufig die Lenden- und Halswirbelsäule, seltener die Brustwirbelsäule. Im Laufe des Lebens kommt es unter anderem zu einem Flüssigkeits- und Elastizitätsverlust der Bandscheiben. Dadurch verlieren sie ihre Anpassungsfähigkeit an Bewegungen. Die Gefahr von Rissbildungen, Verlagerungen sowie segmentalen Instabilitäten bei zu starker Druckbelastung auf den entsprechenden Wirbelkörper steigt.

Bandscheibenvorfall



8 Eingeklemmter Nerv
9 Ausgetretenes Bandscheiben-Gewebe
10 Defekter Bandscheibenfaserring

Bandscheibenvorfall im MRT (Magnetresonanztomographie)

BANDSCHEIBENVORFALL MIT UND OHNE WURZELREIZ

Bandscheibenvorfälle treten gehäuft zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr auf. Dabei wird das Bandscheibengewebe zwischen den Wirbelkörpern immer mehr nach außen gedrückt. Je nach Lage, Größe und ob die vorgewölbte Bandscheibe bzw. das ausgetretene Gewebe auf einen Nerv oder eine Nervenwurzel drücken, können die Beschwerden ganz unterschiedlich ausfallen. Neben Rückenschmerzen kann es u.a. zu Sensibilitätsstörungen, Kraftminderungen bis hin zu Lähmungserscheinungen kommen.

WELCHE THERAPIE-MÖGLICHKEITEN GIBT ES?

ENTLASTUNG

Zur akuten Entlastung der Wirbelsäule dient z. B. die Stufenlagerung, wie im Übungsteil dieser Broschüre dargestellt.

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Meistens sind dies Medikamentenkombinationen, die schmerz- und entzündungshemmend sowie muskelentspannend wirken. Die angestrebte Schmerzlinderung soll eine Schonhaltung vermeiden und die Bewegungsfähigkeit fördern. Eine weitere Form stellt die lokale Injektionsbehandlung dar.

PHYSIOTHERAPIE

Ihre Ziele sind Schmerzreduktion sowie langfristig der Aufbau der Rumpfmuskulatur und die Verbesserung der Beweglichkeit.

MANUELLE THERAPIE

Als Teil der Physiotherapie bezieht sie die Bewegungssegmente und -funktionen der umliegenden Gelenke in ein umfassendes Behandlungskonzept mit ein.

ORTHESENVERSORGUNG

Orthesen tragen zur gezielten Stabilisierung des Rumpfes bei. Durch eine gezielte Kompression und Massagewirkung wirken sie entlastend und können zur Schmerzlinderung beitragen.

WIE HELFEN ORTHESEN?

Orthesen sind mit funktionssichernden Komponenten ausgestattete, körperteilumschließende medizinische Hilfsmittel. Je nach Diagnose des Arztes und Behandlungsschwerpunkt können dynamische Rückenorthesen entlasten bzw. stabilisieren, mobilisieren sowie vor unbedachten Bewegungen schützen.

VERTEBRADYN® SENSO

LWS-Orthese zur Stabilisierung mit Propriozeptionspelotte

WIRKUNG/TECHNIK

- Entlordosierung durch Druckaufbau im Bauchraum
- Aufweitung des Spinalkanals
- Tonusanregung durch Friktionsmassage
- Weiche genoppte Silikonprofilpelotte, variabel positionierbar
- Latexfreies, elastisches Gestrick mit funktioneller Kompression
- Handschlaufen für leichtes Anlegen

VERTEBRADYN® VARIO

Lumbalstützorthese mit Mobilisierungsfunktion

WIRKUNG/TECHNIK

- Teilentlastung durch Aufbau intraabdominalen Drucks
- Entlordosierend
- Mobilisierung durch Abrüstung der Zugelemente und Austausch/Herausnahme der Pelotten
- Zusätzliche Druck-/ Massagewirkung auf Kreuzbein oder Lende
- Integrierte, anatomisch vorgeformte Federstahlstäbe

SPORLASTIC Orthesen werden in enger Zusammenarbeit mit Fachärzten und Physiotherapeuten entwickelt. Sie sind durch Untersuchungen in ihrer Wirksamkeit bestätigt und im praktischen therapeutischen Einsatz seit vielen Jahren bewährt.

Dynamische Orthesen lassen je nach Zielsetzung und Konstruktion unterschiedliche Bewegungsausmaße zu.

VERTEBRADYN® AKTIV

LWS-Orthese zur Stabilisierung mit Propriozeptionspelotte und Zugelementen

WIRKUNG/TECHNIK

- Teilentlastung durch Aufbau intraabdominalen Drucks
- Facilitierung entlordosierender, physiologischer Muskelarbeit und Kraftgewinn
- Haltungskorrektur
- Aufweitung des Spinalkanals
- Weiche genoppte Silikonprofilpelotte
- Integrierte, anatomisch vorgeformte Federstahlstäbe

VERTEBRADYN® FORCE

LWS-Überbrückungsorthese zur Entlastung und Korrektur

WIRKUNG/TECHNIK

- Kraftsparendes Anlegen über Flaschenzug, aktive Aufrichtung mit minimalem Kraftaufwand
- Hoher Tragekomfort großflächige Auflage und anatomische Formgebung des Rahmens
- Entlordosierend
- Bewegung und Gewichtsbelastung des Oberkörpers wird auf das Becken übertragen

Sie unterscheiden sich auch im Grad ihrer stabilisierenden Wirkung. Die Konstruktion und die Komponenten sind bei SPORLASTIC Rückenorthesen je nach Indikation festgelegt.

Passive Bauteile wie Verstärkungsstäbe und Zugelemente stabilisieren. Pelotten – das sind integrierte Aktivierungselemente – stimulieren die Rückenmuskulatur mit ihrer genoppten Oberfläche.

VERTEBRADYN® STRONG

Lumbalstützorthese mit Verstärkungsstäben und Zugelementen

WIRKUNG/TECHNIK

- Aufbau intraabdominalen Drucks zur Entlastung und Entlordosierung der LWS
- Entlastung der LWS
- Maximale Entlordosierung
- Beckenaufrichtung

VERTEBRADYN® ISG

Beckenorthese zur Stabilisierung und Entlastung

WIRKUNG/TECHNIK

- Stabilisierung und Entlastung der gesamten Beckenregion
- Stabilisierende Schiebewirkung in Richtung Körpermitte
- Permanente, zielgerichtete Massagewirkung auf die Iliosakralgelenke
- Hohe Atmungsaktivität
- Schmale Bauweise: Perfekt unter der Kleidung tragbar

ENTSPANNUNG

Die folgenden Übungen sind so gewählt, dass Ihre Rumpfmuskulatur sowohl aktiviert als auch entspannt wird. Sie sollen für den akuten Schmerzzustand Abhilfe verschaffen, aber ersetzen nicht den Gang zum Arzt oder Physiotherapeuten.

STUFENLAGERUNG

Beine hochlagern. Alle Anspannungen möglichst auflösen. Legen Sie dazu eine Wärmflasche auf den Bauch oder unter den Rücken. Heben Sie dann den Kopf und den Oberkörper zur Aktivierung der Bauchmuskeln leicht und kontrolliert nach oben an.

STUFENLAGERUNG MIT BALL

Mit dem Gymnastikball aktivieren Sie durch die instabilere Lagerung die Rücken- und Bauchmuskulatur. Rollen Sie den Ball nach links und rechts. Dadurch mobilisieren Sie sanft Ihre Lendenwirbelsäule.

10 – 15 Wiederholungen im schmerzfreien Bereich

MOBILISIERUNG

Die folgenden Übungen dienen dem Aufbau Ihrer Rumpfmuskulatur. Diese stellt das lebende Korsett Ihrer Wirbelsäule dar und ist unabdingbar.

VIERFÜSSLER-STAND

Gehen Sie in die dargestellte Position und halten Ihren Rücken und Kopf gerade. Beginnen Sie, die Hände im Wechsel leicht anzuheben und diagonal dazu die Knie.

3 × 5 – 10 Sekunden oder im schnellen Wechsel

„WAAGE“

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Gymnastikball. Rollen Sie den Ball nach hinten, bis Ihre Knie gestreckt sind. Rollen Sie den Ball nach vorne, die Knie beugen sich wieder. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und Bauchmuskeln anspannen.

3 × 10 Wiederholungen

KRÄFTIGUNG

Auch die Bauchmuskulatur ist in der Stabilisation ein entscheidender Faktor und sollte gezielt trainiert werden.

RÜCKENLAGE „SIT-UPS“

Stellen Sie die Füße auf und legen Sie die Handflächen auf Ihren Oberschenkel. Kopf und Schultergürtel anheben, Hände am Oberschenkel entlangführen und Bauchnabel in Richtung Unterlage drücken.

3 × 10 Sekunden

LIEGESTÜTZ AN DER WAND

Lehnen Sie sich gegen eine Wand und gehen Sie einen Schritt nach hinten. Stabilisieren Sie den Rumpf, beugen und strecken Sie die Arme wie bei einem Liegestütz vor und zurück.

3 × 12 Wiederholungen

KRÄFTIGUNG

Die Rückenmuskulatur ist der sogenannte Gegenspieler der Bauchmuskulatur. Gemeinsam bilden sie das aktive Rumpfkorsett. Sie müssen in Balance stehen und harmonisch zusammenarbeiten.

BAUCHLAGE „U-HALTE“

Breiten Sie die Arme zu einem „U“. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Heben Sie Arme, Kopf und Brust an. Dabei den Rumpf strecken und die Pobacken zusammenkneifen.

3 × 10 Sekunden

„LAT-ZUG“

Zugseil einhängen, Rumpf aufrichten und stabile Position einnehmen. Durch den beidarmigen Zug richten Sie sich noch mehr auf.

3 × 10 Wiederholungen

„TISCHHALTE“

Beugen Sie sich mit gestreckten Armen nach vorne. Die Arme im Wechsel anheben. Wirbelsäule gerade halten. Knie sind gestreckt.

3 × 10 li. und re. wechselnd

MASSAGE

Die BLACKROLL® bietet eine innovative Möglichkeit, die Muskulatur „durchzuwalken", um Verspannungen und Bindegewebsverklebungen durch Hin- und Herrollen zu lösen. Die Übungen kräftigen dabei die Muskulatur und können Rückenschmerzen entgegenwirken.

ÜBUNG IM LIEGEN

Beginnen Sie im Bereich der Lendenwirbelsäule und rollen Sie bis zur Schulter. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskulatur an.

5 – 8 Wiederholungen

ÜBUNG IM STEHEN

Positionieren Sie die Rolle zwischen sich und einer Wand auf der Höhe Ihrer Schulterblätter. Durch Beugen und Strecken Ihrer Knie bewegen Sie die Rolle auf und ab.

10 – 12 Wiederholungen

TIPPS IM ALLTAG

Im Alltag begegnen Ihnen viele Situationen, die Ihren Rücken belasten. Um diesen Herausforderungen gewachsen zu sein, sind für Sie im Folgenden einige Tipps zusammengestellt.

AUFHEBEN VOM BODEN

Machen Sie einen großen Schritt nach vorn und senken Sie den Körperschwerpunkt ab. Stützen Sie ggf. die Hand auf Ihr Knie und neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne zum Boden. Bitte halten Sie dabei Ihre Wirbelsäule gerade.

HEBEN VON LASTEN

Breite Fußstellung. Gehen Sie deutlich in die Knie. Halten Sie die Wirbelsäule gerade. Ziehen Sie den Gegenstand an den Körper, spannen Sie den Rumpf an und richten Sie sich wieder auf.

SITZEN

Sitzen Sie dynamisch, variieren Sie die Position! Beim Aufstehen stellen Sie die Füße in Schrittstellung, neigen den geraden Oberkörper nach vorne und verlagern das Gewicht auf die Beine.

SPORLASTIC ORTHOPAEDICS
BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC DEUTSCHLAND

SPORLASTIC GmbH
Medizinische Produkte
Weberstraße 1 • 72622 Nürtingen
Postfach 14 48 • 72604 Nürtingen
Germany

Telefon +49 7022 705181
Fax +49 7022 705113
info@sporlastic.de • www.sporlastic.de

SPORLASTIC SCHWEIZ

BERRO AG
Austraße 7 • 9055 Bühler
Switzerland

Telefon +41 71 3350777
Fax +41 71 3350770
info@sporlastic.ch • www.sporlastic.ch

SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen Adresse für Sie da.

SPORLASTIC QUALITÄT

Qualitätsmanagementsystem
DQS-zertifiziert nach
DIN EN ISO 13485:2016,
Reg.-Nr. 069305 MP2016

MITTELSTAND
GLOBAL
HEALTH MADE
IN GERMANY

SPORLASTIC DIGITAL

www.facebook.com/sporlastic

www.youtube.com/sporlastic

www.instagram.com/sporlastic_official

Das VOH 2021 sowie alle Produktbroschüren sind auch digital verfügbar unter www.sporlastic.de/service/downloads

Scannen Sie unseren QR-Code, der Sie bequem mit der Produktwelt von SPORLASTIC verlinkt.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53152-2104-1009

MIX
Papier
FSC
FSC® C002390

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

4 029925 164754

Ref 09311/05 | 06/2021 | 8.000 | 100x210 mm