

Das Kreuz mit dem Kreuz

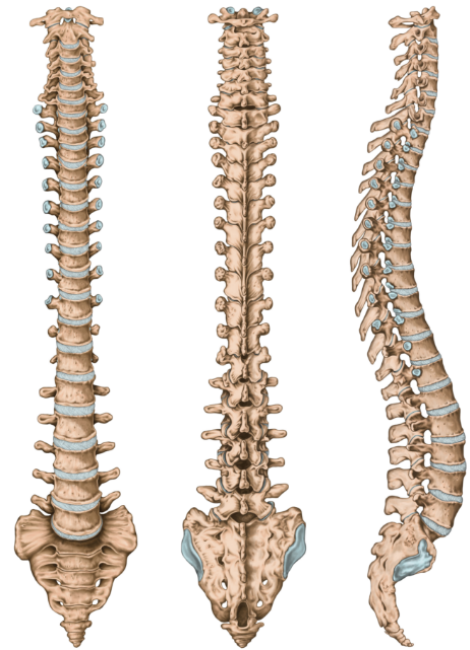
Aufbau der Wirbelsäule

Einteilung in:

Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule, Kreuz- und Steißbein.

Funktionseinheit der Wirbelsäule:

2 benachbarte Wirbelkörper, Wirbelkörpergelenke und Wirbelbogen, Zwischenwirbelloch, Bandscheibe, Bandapparat, Muskulatur, Nervenwurzel, Rückenmark.

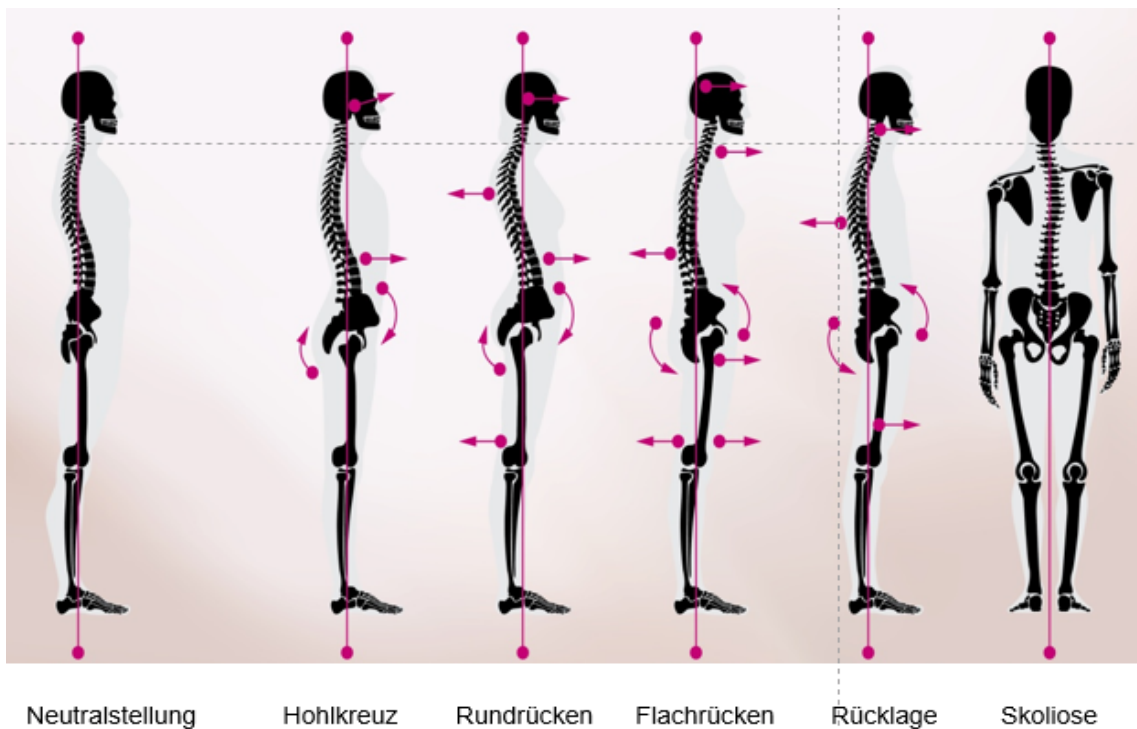


Aufgaben der Wirbelsäule

Stütz- und Schutzfunktion, Bewegung, Dämpfung.

Rumpfhaltung

Wirbelsäule/Becken ist eine Einheit bei der Rumpfaufrichtung.



Muskulatur

Oberflächliche Rückenmuskeln = Bewegung

Tiefe Rückenmuskeln, Bauchmuskeln und Beckenboden = Stabilisation

Ursachen bei Wirbelsäulenschmerzen

- Reizung an Strukturen der Wirbelsäule (muskuläre Schwäche, Fehlhaltung, Überlastung, Abnutzung)
- Wirbelgleiten (Wirbelbogenunterbrechung)
- Bandscheibenschaden (Vorwölbung, Vorfall)
- Osteoporose
- Verletzungen
- Entzündungen (Abszess, Bandscheibenentzündung)
- Tumore (Primärtumor, Metastase)
- Fehlbildungen (bspw. Skoliosen)

Therapie des Wirbelsäulenschmerzes

Stabilisierendes Wirbelsäulentraining ist die zentrale Säule der Behandlung – unabhängig von der Ursache!!

Um langandauernde (chronische) Rückenschmerzen zu lindern und wieder Freude an Bewegung zu finden ist es unbedingt notwendig, das muskuläre Stützkorsett am Rumpf zu trainieren – am besten dauerhaft, um ein Wiederkehren der Beschwerden zu vermeiden!!

Zusätzlich:

- Medikamentöse Schmerztherapie
- Infiltration
- Physikalische Therapie
- Manuelle Therapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Klinische Psychologie
- Verhaltensschulung
- Operation (bei entsprechender Indikation)