



TEIL 1

Workshop Bewegungsmotivation/ Bewegungsoptimierung

Häufigste Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates



- **Arthrose/ Abnützung**
- **Rückenschmerzen**
- **Verspannungen**



Arthrose/ Abnützung



- **Arthrose = altersbedingte Abnützung des Gelenkknorpels**
- **Beschwerden:**
 - Schmerzen
 - Bewegungseinschränkung

Mythen rund um Arthrose

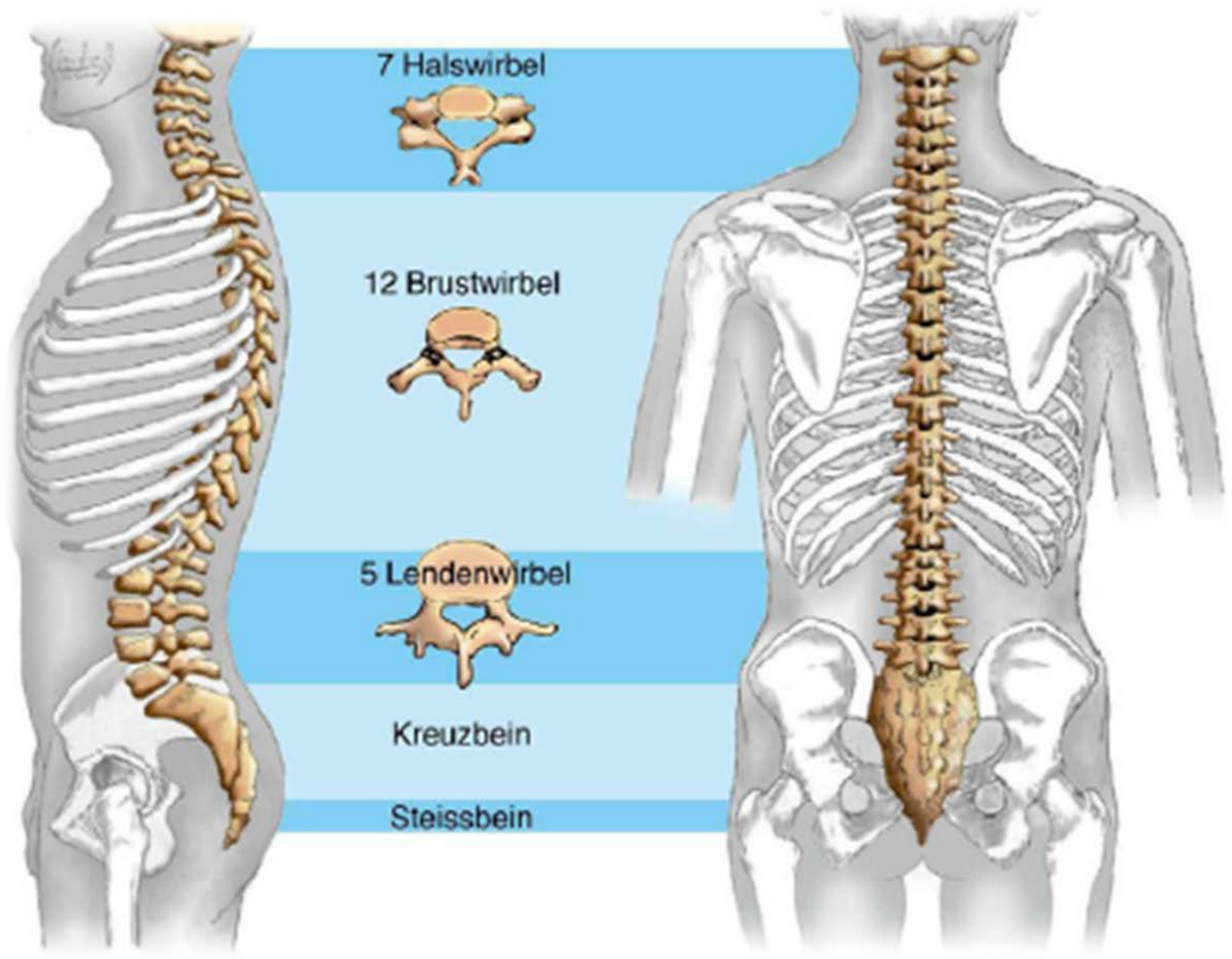


- *„Bei Arthrose sollte man das Gelenk nicht mehr belasten.“*
→ **Bei körperlicher Inaktivität baut der Knorpel schneller ab!**
- *„Bei Arthrose hilft nur ein Gelenkersatz.“*
→ **Konservative Versorgung sollte immer zuerst angestrebt werden!**

Rückenschmerzen



- Unspezifisch (90 %)
- Spezifisch:
 - Bandscheibenvorwölbung oder –vorfall
 - Wirbelgleiten
 - Arthrose
 - Spinalkanalstenose



7 Halswirbel



12 Brustwirbel

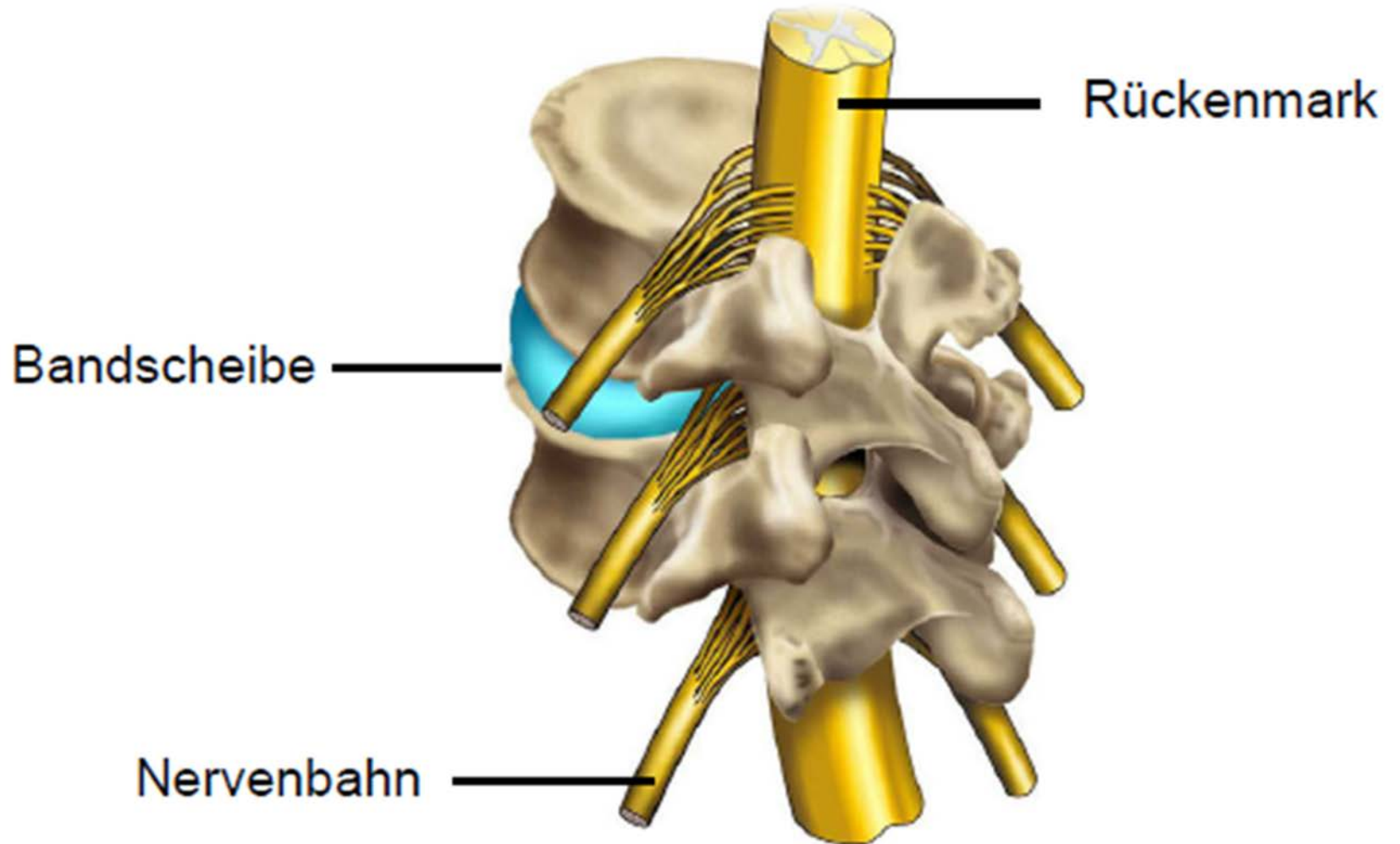


5 Lendenwirbel

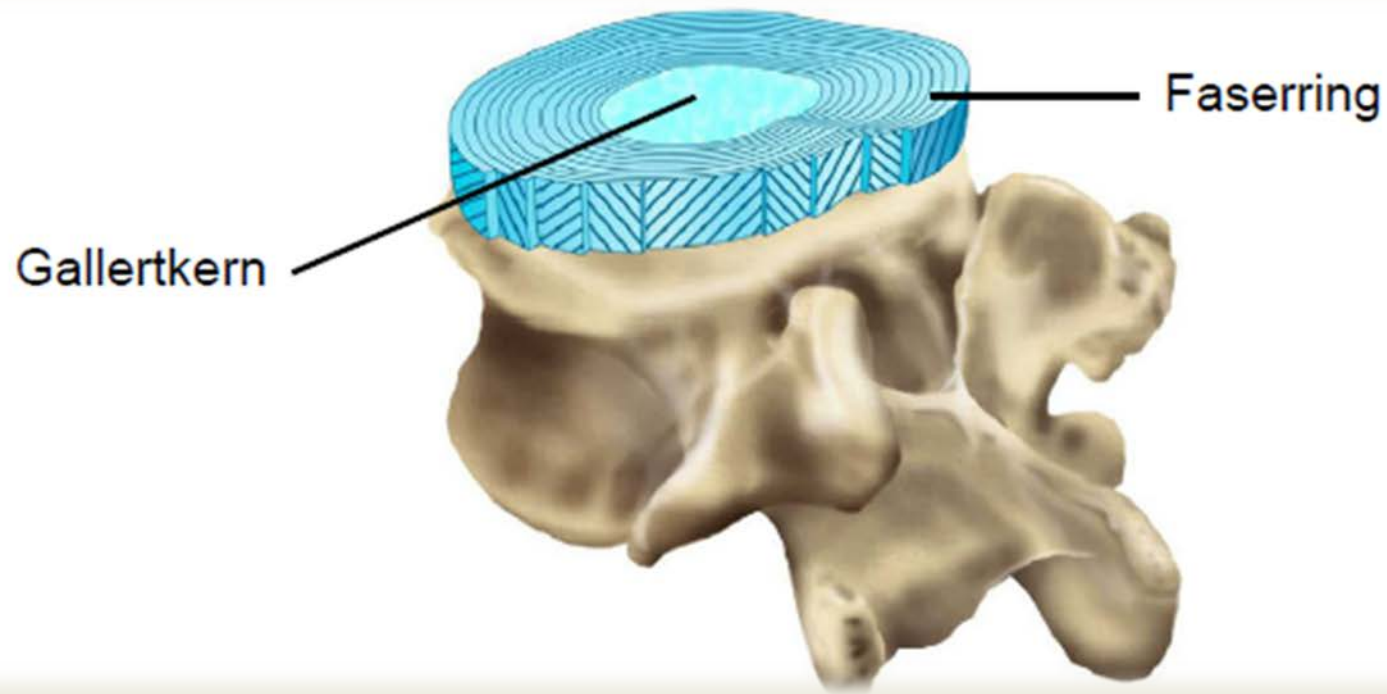


Kreuzbein

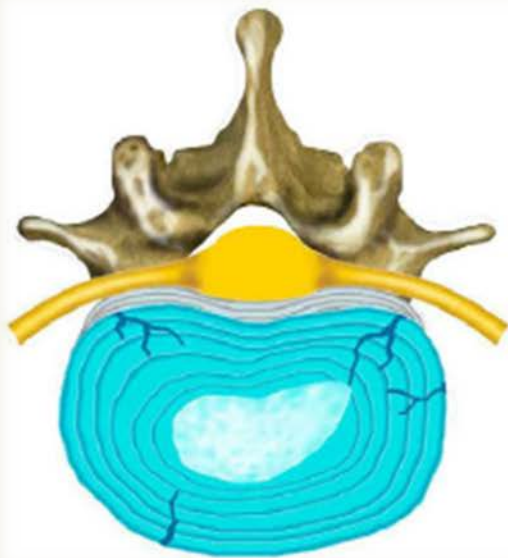
Steissbein



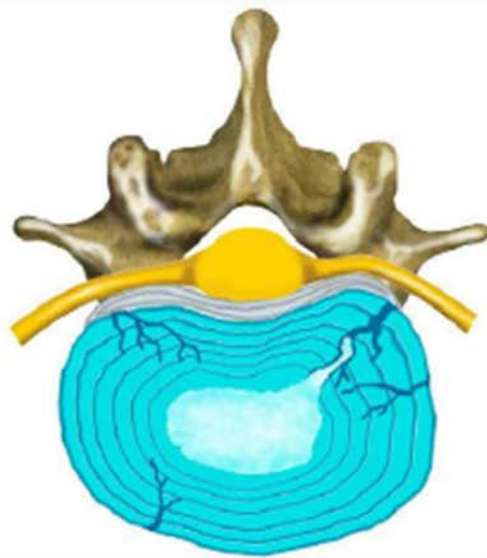
Bandscheibenaufbau



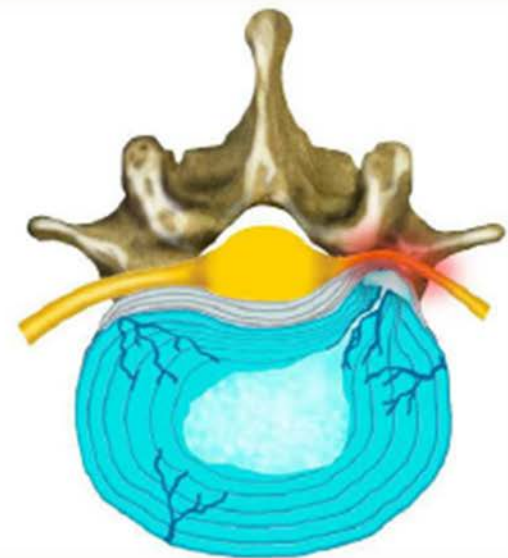
Verletzungen der Bandscheibe



Interne
Bandscheibenruptur



Vorwölbung (Protrusion)



Vorfall (Prolaps)

Ergonomisches Bücken/ Heben/ Tragen



Mythen rund um Rückenschmerzen



- *„Bei jedem Rückenschmerz muss eine Bildgebung durchgeführt werden.“*
→ **Bei Menschen ohne Schmerzen zeigen sich oftmals ähnliche Befunde in der Bildgebung!**
- *„Eine schlechte Haltung ist die Hauptursache für Rückenschmerzen.“*
→ **Die Wirbelsäule muss in alle Richtungen bewegt werden. Es gibt keine perfekte Haltung!**

Verspannungen



- **Schmerzhafter Zustand der Muskulatur**
- **Ursachen:**
 - Muskelschwäche
 - Überlastung
 - Stress
- **Häufig betroffen:**
 - Schultermuskulatur
 - Nackenmuskulatur
 - Gesäßmuskulatur

Mythen rund um Verspannungen



- *„Gegen Verspannungen helfen nur passive Maßnahmen wie Massagen.“*
→ **Passive Maßnahmen beseitigen die Symptome kurzfristig, aktive Maßnahmen die Ursache!**

- *„Spürbar erhöhte Muskelspannung führt zu Schmerzen.“*
→ **Es gibt keinen Zusammenhang zwischen Muskeltonus und subjektivem Verspannungsgefühl!**

Was tun bei Schmerzen?



- **Im schmerzfremen/ schmerzarmen Bereich bewegen**
- **Adäquate Belastung und Erholung**
- **Widerstandsfähigkeit des Körpers erhöhen**
 - **Physisch durch Training der umgebenden Muskulatur**
 - **Psychisch durch z.B. Stressmanagement**

Alltagbewegung vs. Training



Bewegungsformen



| Alltagbewegung | Training* |
|----------------------------|-------------------------|
| Richtiges Bücken und Heben | Kreuzheben |
| Stiegen steigen | Step Ups und Step Downs |
| Aufstehen vom Sessel | Kniebeugen |
| Überkopfarbeiten | Schulterdrücken |
| Zu Fuß einkaufen gehen | Nordic Walken, Wandern |

* Individuell angepasstes Gewicht und Wiederholungsanzahl

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



WWW.LEBENSQUELL-BADZELL.AT
THERAPIE – THERAPIEANGEBOT –
WORKSHOP BEWEGUNG