

# TEIL 1

## Workshop Bewegungsmotivation/ Bewegungsoptimierung

# Häufigste Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates

- Rückenschmerzen
- Arthrose
- Verspannungen



# Rückenschmerzen

- Unspezifisch (90 %)
- ungesunder Lebensstil, Schlafmangel, Stress, Muskelschwäche
  
- Spezifisch
  - Bandscheibenvorwölbung oder –vorfall
  - Wirbelgleiten
  - Arthrose
  - Spinalkanalstenose



7 Halswirbel



12 Brustwirbel

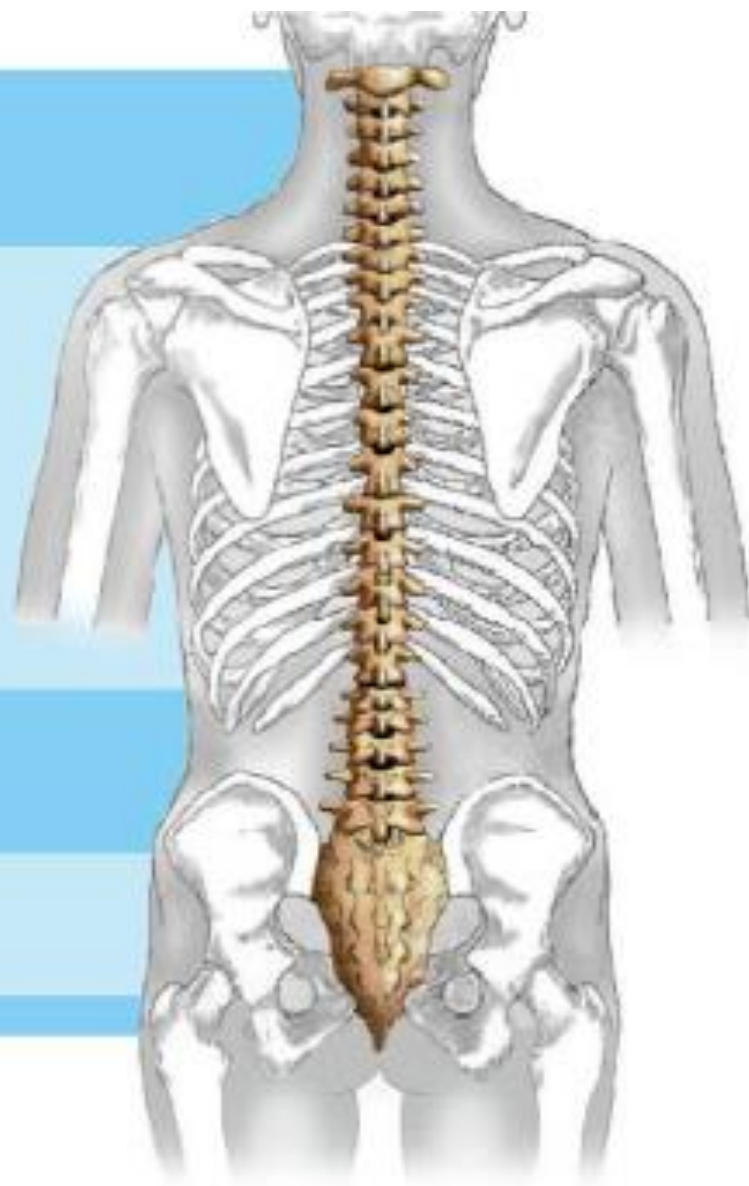


5 Lendenwirbel



Kreuzbein

Steissbein



# Bewegung der Wirbelsäule für den Alltag

## **Halswirbelsäule**

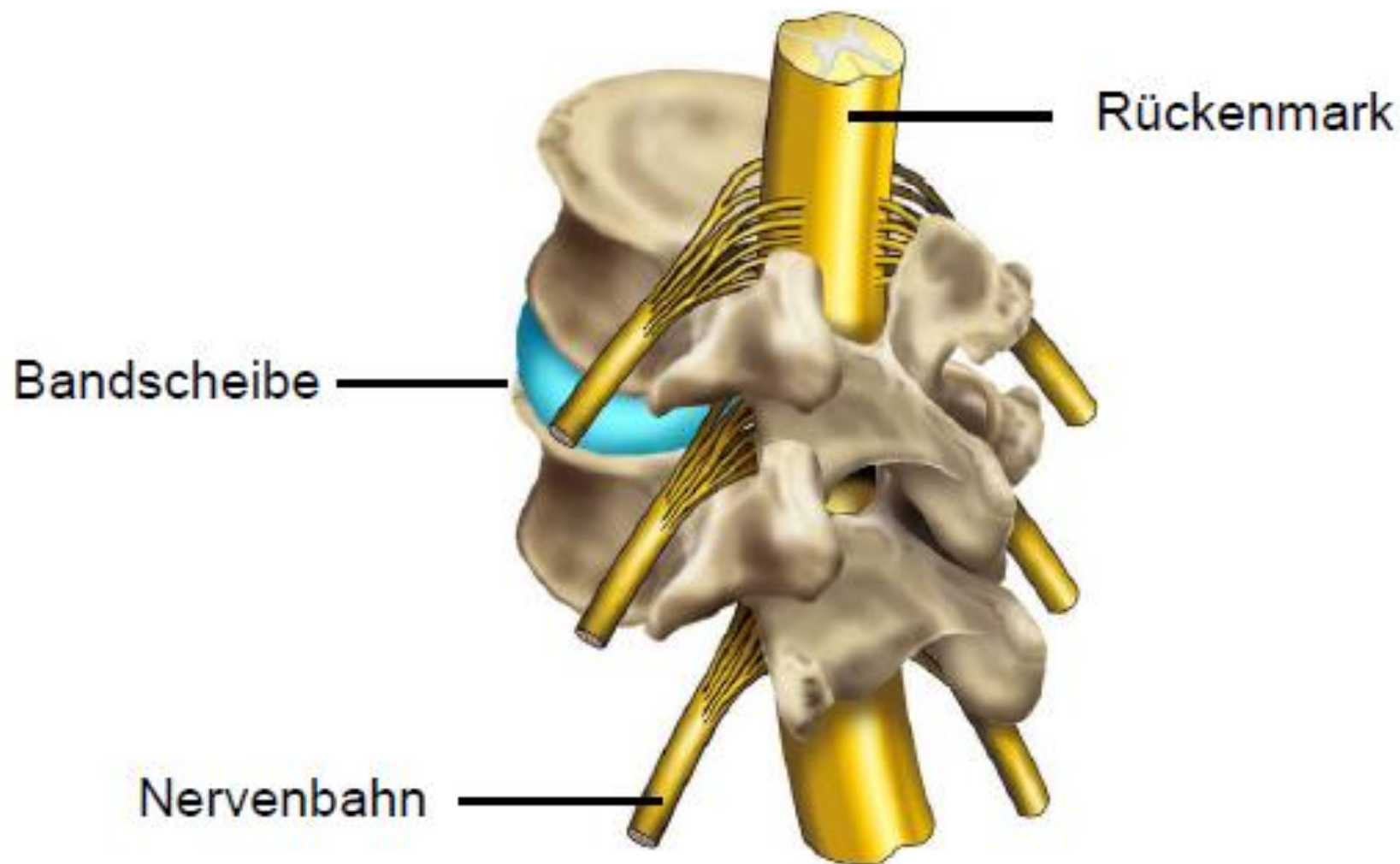
.Ja/Nein Sager

## **Brustwirbelsäule**

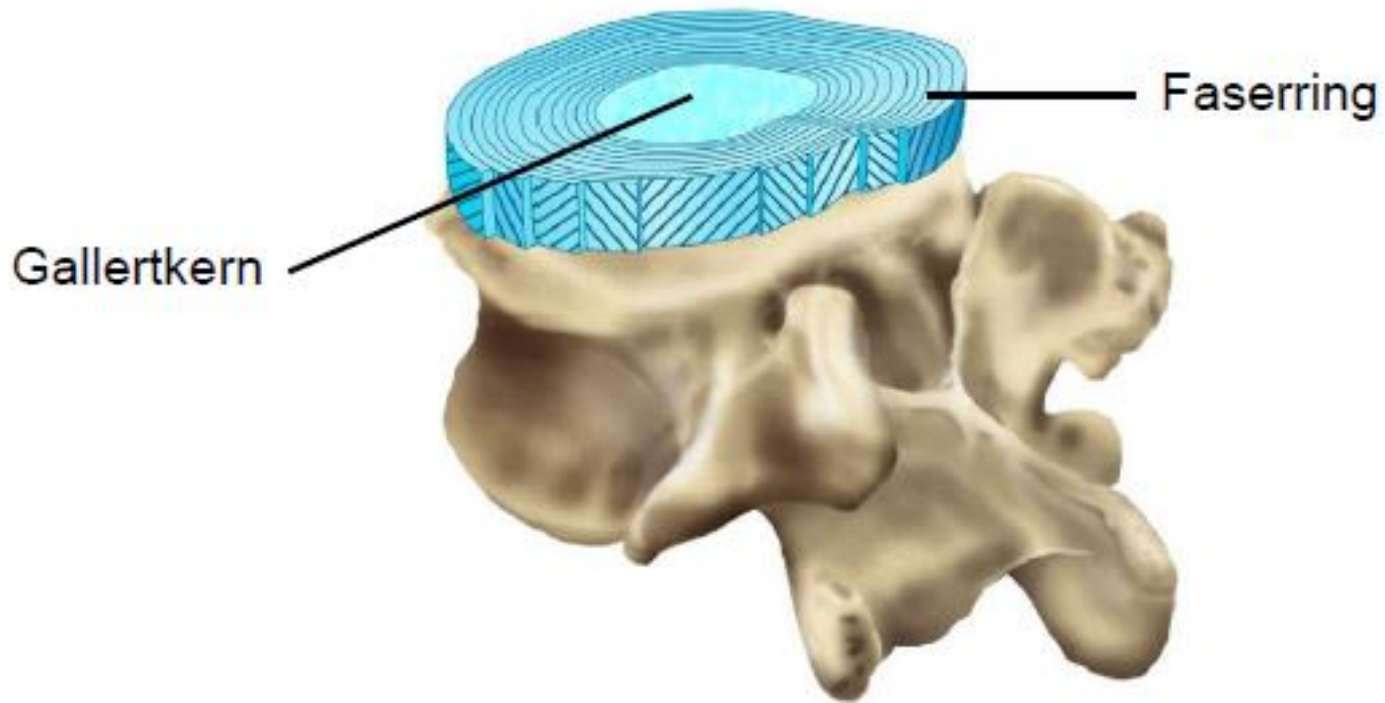
- .Drehung des Oberkörpers
- .Brustbein pendeln
- .Brustbein einziehen und hochheben

## **Lendenwirbelsäule**

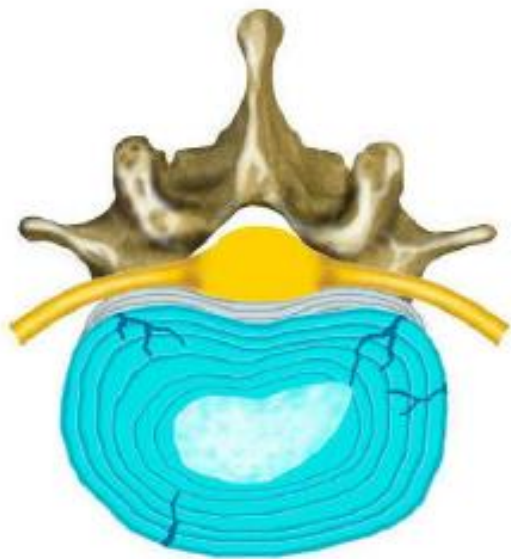
- .Beckenkippen
- .Klingelknopf



# Bandscheibenaufbau

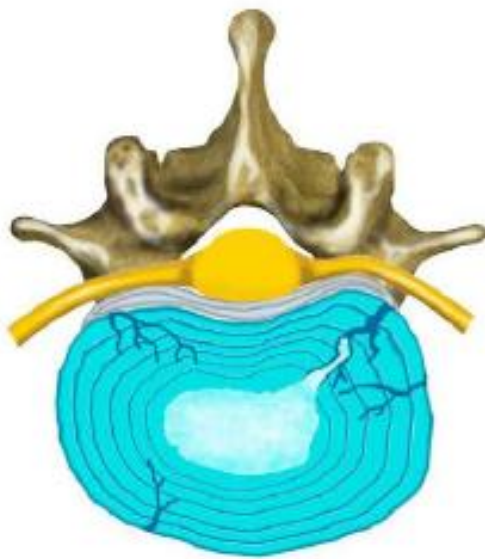


# Verletzungen der Bandscheibe



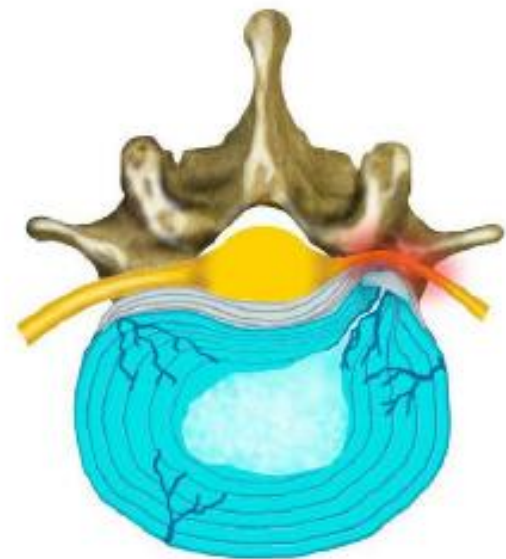
Altersbedingte  
Veränderungen

Ab 60 Jahren 88%  
ohne Schmerzen



Vorwölbung (Protrusion)

Ab 60 Jahren 69%  
ohne Schmerzen



Vorfall (Prolaps)

Ab 60 Jahren 38%  
ohne Schmerzen



# Kräftigung und Stabilisation der Wirbelsäule

## **Halswirbelsäule**

- .Dickschädel
- .Chin-in
- .Augen-Kopf/Zunge
- .Laserpointer

## **Gesamte Wirbelsäule**

- .Klötzchenspiel
- „Kurz und Bündig“
- .Diagonale Bauchmuskeln
- .Kniebeugen

Als Steigerung: Dead Lift, Good mornings, Plank, etc.

# 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!**

# Mythen rund um Rückenschmerzen

*„Man darf nur mit geradem Rücken heben.“*

→ **Es gibt nicht nur eine richtige Hebetchnik. Die Belastbarkeit soll gesteigert werden.**

*„Bei Schmerzen muss man sich schonen und die Wirbelsäule entlasten.“*

→ **Bei akuten Schmerzen ist eine Schonung für die ersten Tage sinnvoll, dann sollte man in kleinen Schritten die Belastung wieder steigern.**

# Mythen rund um Rückenschmerzen

*„Mein Wirbel ist verrutscht und meine Bandscheibe herausgesprungen.“*

→ **Es ist aufgrund der knöchernen Strukturen und Bänder nicht möglich, dass ein Wirbel verrutscht oder eine Bandscheibe herausspringt.**

*„Ich habe mir einen Nerv eingezwickelt.“*

→ **Aufgrund der Flexibilität und Gleitfähigkeit des Nervs ist ein Einklemmen nicht möglich.**

# Arthrose

- Arthrose = Veränderung des Gelenkknorpels
- Normaler Prozess des Alterns
- Beschwerden können auftreten wie z.B.
  - 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!**

# 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!**

*„Ein verspannter Muskel darf nicht (mit Zusatzgewicht) trainiert werden.“*

**→ Gezieltes Muskeltraining fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel. Training mit Gewichten bringt zusätzliche Effekte. Die Belastbarkeit des Muskels wird erhöht.**

**Anspannung ≠ Verspannung**



# Was tun bei Schmerzen?

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

# Belastung VS Belastbarkeit

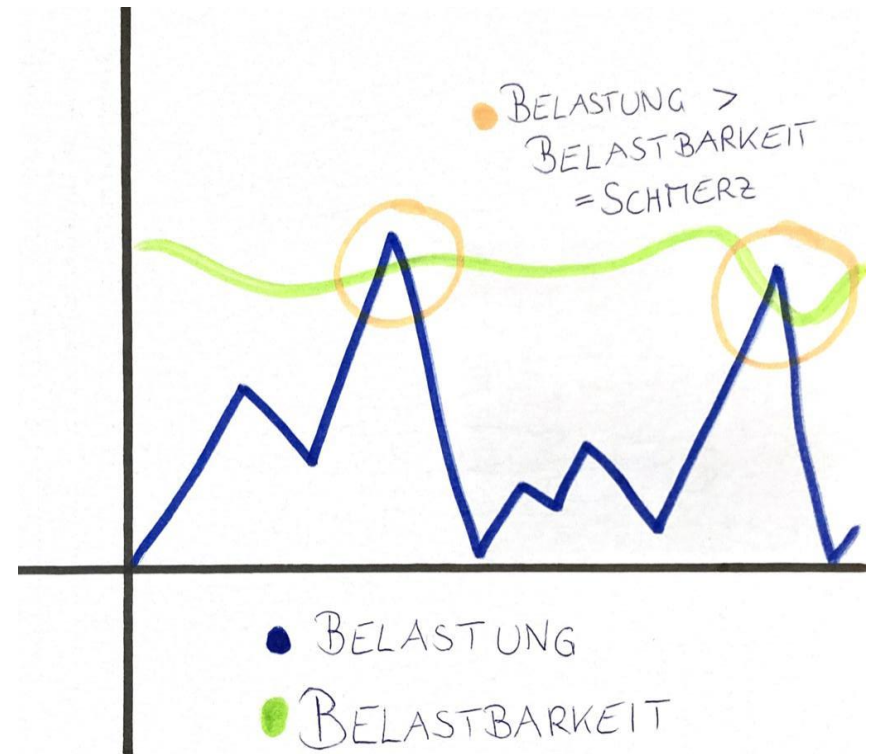
**Die Dosis macht das Gift!**  
**Belastung > Belastbarkeit**

Was ist Belastung und Belastbarkeit?

**Belastung**= eine Last, die getragen werden muss

**Belastbarkeit**= die Last, die der Körper tragen kann

z.B. beim Spazieren gehen



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

[www.lebensquell-badzell.at](http://www.lebensquell-badzell.at)

Therapie – Therapieangebot – Workshop  
Bewegung