



TEIL 1

Workshop Bewegungsmotivation/ Bewegungsoptimierung



Häufigste Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates

- Rückenschmerzen
- Arthrose
- Verspannungen



Rückenschmerzen

- Spezifisch
- Unspezifisch



Spezifische Rückenschmerzen

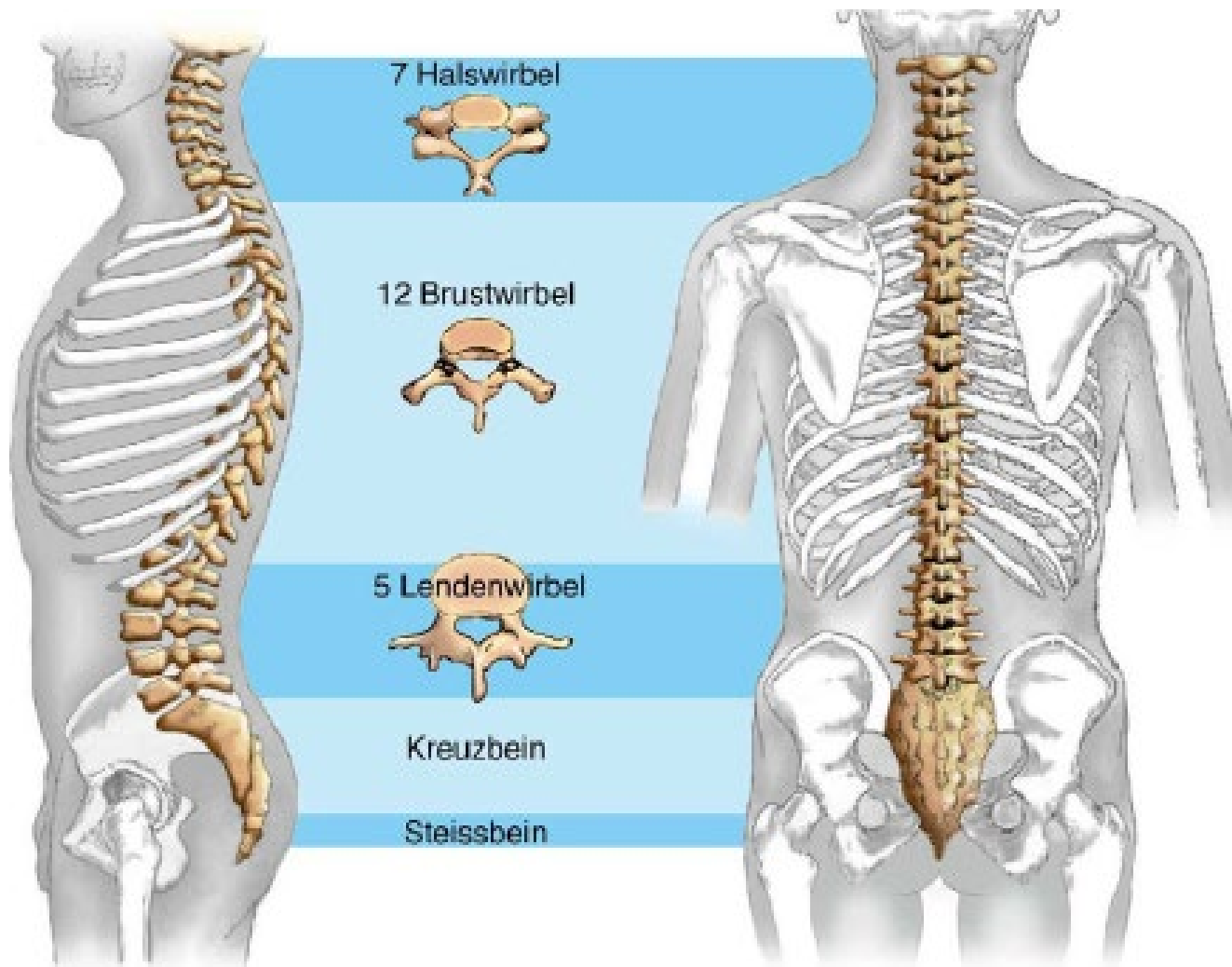
- eindeutige, klar erkennbare Ursache
- eine spezifische Struktur betroffen
- Beispiele: Wirbelfraktur, Tumor, Infektion, Bandscheibenvorfall mit Lähmung, usw.
- Weniger als 10%
- Meist spezifische Maßnahmen nötig



Unspezifische Rückenschmerzen

- Ursache ist nicht eindeutig einer Struktur zuzuordnen
- Multifaktoriell: Muskeln, Gelenke, Bandscheiben, Bindegewebe
- Ursache: Bewegungsmangel, Überlastung, Lebensstil, Stress, Schlaf, Stimmung
- 90% aller Rückenschmerzen
- Nicht gefährlich, aber störend und wiederkehrend
- Individuelle Bewegungstherapie, Training, Alltagsanpassungen, Entspannung

****s Hotel Lebensquell Bad Zell





Bewegung der Wirbelsäule für den Alltag

Halswirbelsäule

Ja/Nein Sager

Brustwirbelsäule

Drehung des Oberkörpers

Brustbein pendeln

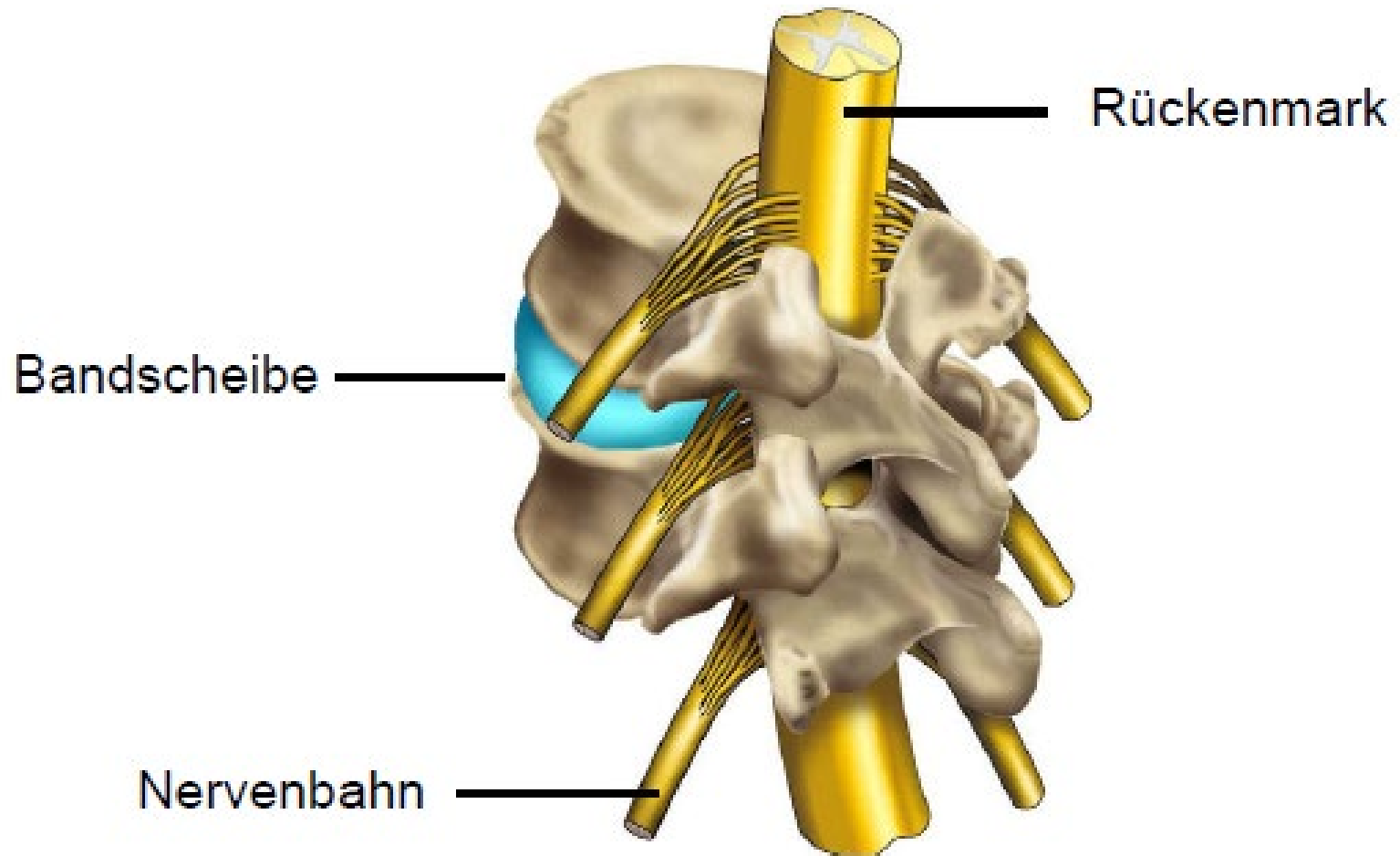
Brustbein einziehen und hochheben

Lendenwirbelsäule

Beckenkippen

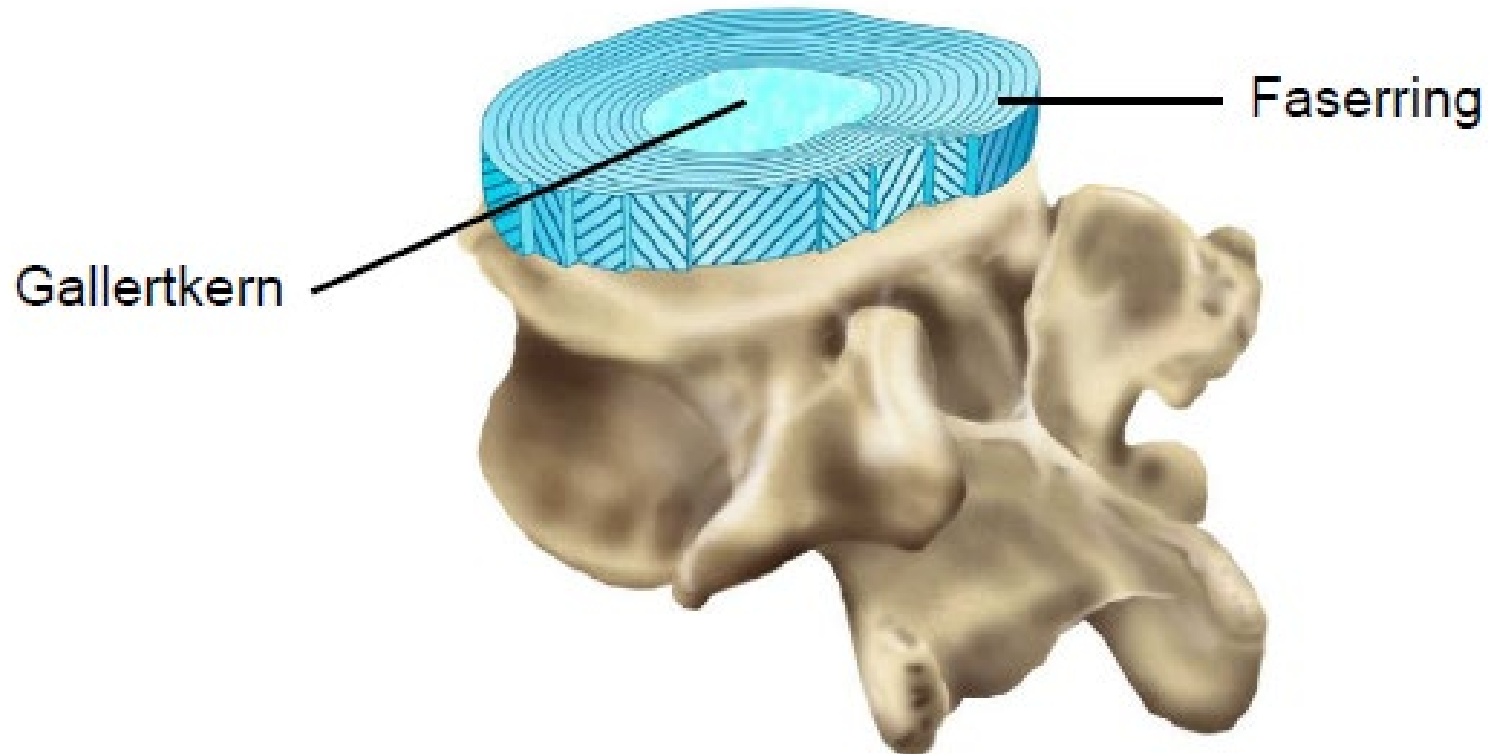
Klingelknopf

****s Hotel Lebensquell Bad Zell



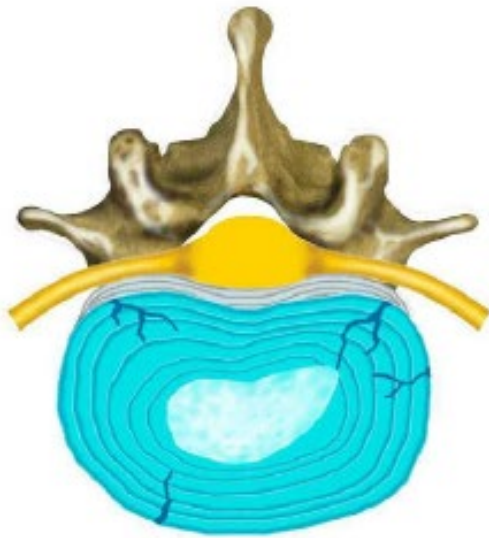


Bandscheibenaufbau



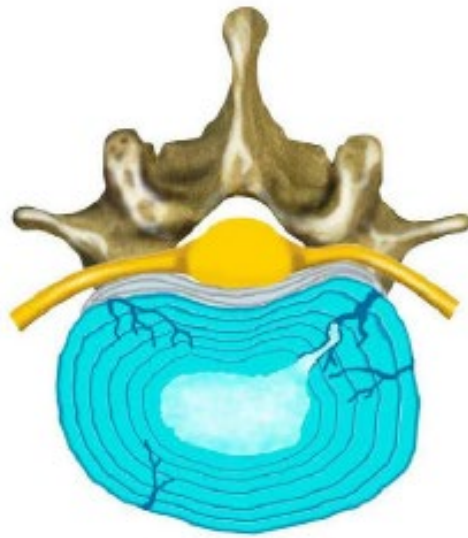


Veränderungen der Bandscheibe



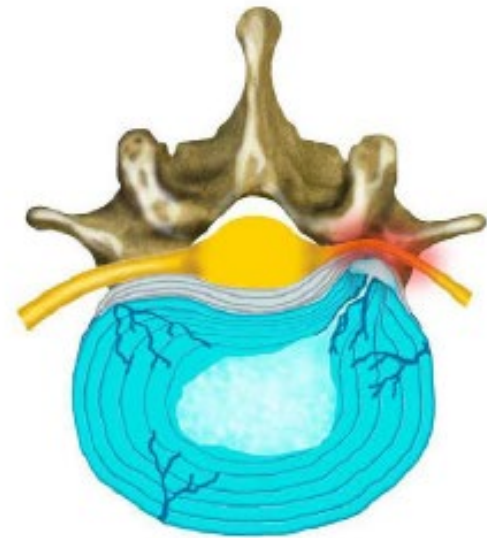
**Altersbedingte
Veränderungen**

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

Aktivierungsübungen	Kräftigungsübungen
Chin in, Dickschädel	Kreuzheben
Augen-Kopf/Zunge	Good morning
Klötzchenspiel	Kniebeugen
Kurz und bündig	Back extension
Diagonale Bauchmuskeln	Plank
Usw.	Usw.



Mythen rund um Rückenschmerzen

„Bei jedem Rückenschmerz muss eine Bildgebung durchgeführt werden.“

Oftmals gleiche Befunde bei schmerzlosen Personen. Auffälligkeiten sind selten die tatsächliche Ursache von Schmerzen.

„Eine schlechte Haltung ist die Hauptursache für Rückenschmerzen.“

Es gibt keine perfekte Haltung! Bewegungsvariation und Abwechslung ist entscheidend.



Mythen rund um Rückenschmerzen

„Man darf nur mit geradem Rücken heben.“

**Es gibt nicht nur eine richtige Hebetechnik.
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 eingezwick.“

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



Arthrose

- Arthrose = Veränderung des Gelenkknorpels
- Teil des natürlichen Alterungsprozesses
- Arthrose ist nicht immer schmerzhaft



Arthrose

Typische Beschwerden sind:

- Steifigkeit, Anlaufschmerzen (morgens, nach Ruhe)
- Schmerzen bei Belastung, später auch in Ruhe
- Eingeschränkte Beweglichkeit

Wichtig zu wissen:

Bewegung ist die beste Medizin
= sorgt für stabile und bewegliche Gelenke, fördert Knorpelernährung, stärkt Muskeln

Gewichtsmanagement, gesunder Lebensstil und gesunde Ernährung

= großer Einfluss auf den Verlauf



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 schmerzfreien/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

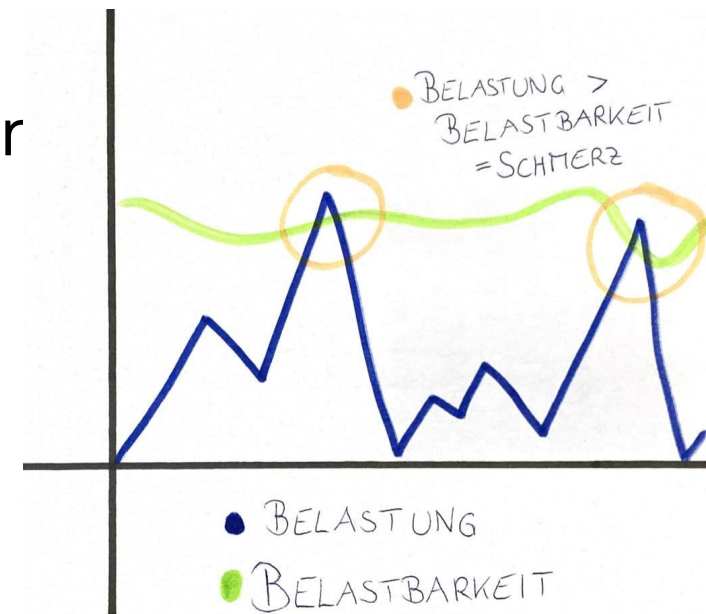
Die Dosis macht das Gift!
 $\text{Belastung} > \text{Belastbarkeit}$

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

Therapie – Therapieangebot –
Workshop Bewegung