

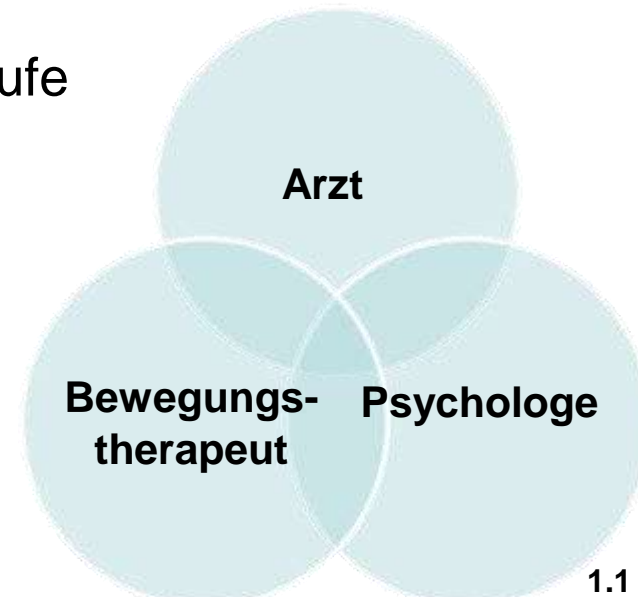
Rückenschule



Curriculum der Deutschen Rentenversicherung

Gesundheitstraining – Rückenschule

- Modul 1 Grundlagen zum Rückenschmerz
- Modul 2 Rückengesundheit und Bewegungsverhalten
- Modul 3 Körperwahrnehmung und Wirbelsäulenstabilisation
- Modul 4 Psychische Faktoren
- Modul 5 Körperhaltung und Bewegungsabläufe in Alltag und Beruf
- Modul 6 Körperliche Aktivität im Alltag I
- Modul 7 Körperliche Aktivität im Alltag II



Epidemiologie

- 70 -80 % aller Menschen haben min. 1 x im Leben Rückenschmerzen
- am häufigsten zwischen dem 25 – 50 Lebensjahr
- Jeder zweite Patient beim Orthopäden hat Wirbelsäulenbeschwerden,
- jeder Zehnte beim Allgemeinarzt



Epidemiologie

- Jährlich in Deutschland
 - 3,7 Mio Krankschreibungen
 - 75,5 Mio Arbeitsunfähigkeitstage
 - 15 Mrd. Euro geschätzte wirtschaftliche Gesamtkosten
- Rückenschmerzen machen 18 % aller Erwerbsunfähigkeitsrenten aus



Ursachen von Rückenschmerzen

- Organische Faktoren
- Haltungsbedingte Faktoren
- Verhaltensbedingte Faktoren
- Psychische Faktoren
- Umweltfaktoren, pers. Umfeld

Biologische Einflüsse

Psychologische Einflüsse

Soziale Einflüsse

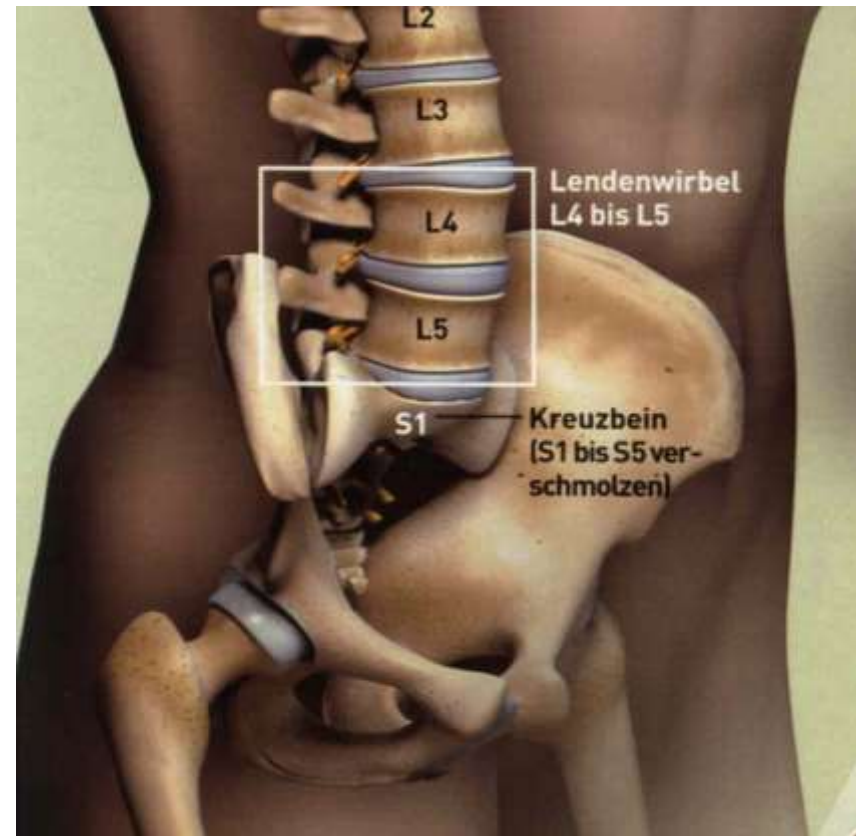
Anatomie der Wirbelsäule - das Skelett -

- Halswirbelsäule :
7 HWK
- Brustwirbelsäule:
12 BWK
- Lendenwirbelsäule:
5 LWK
- Kreuzbein

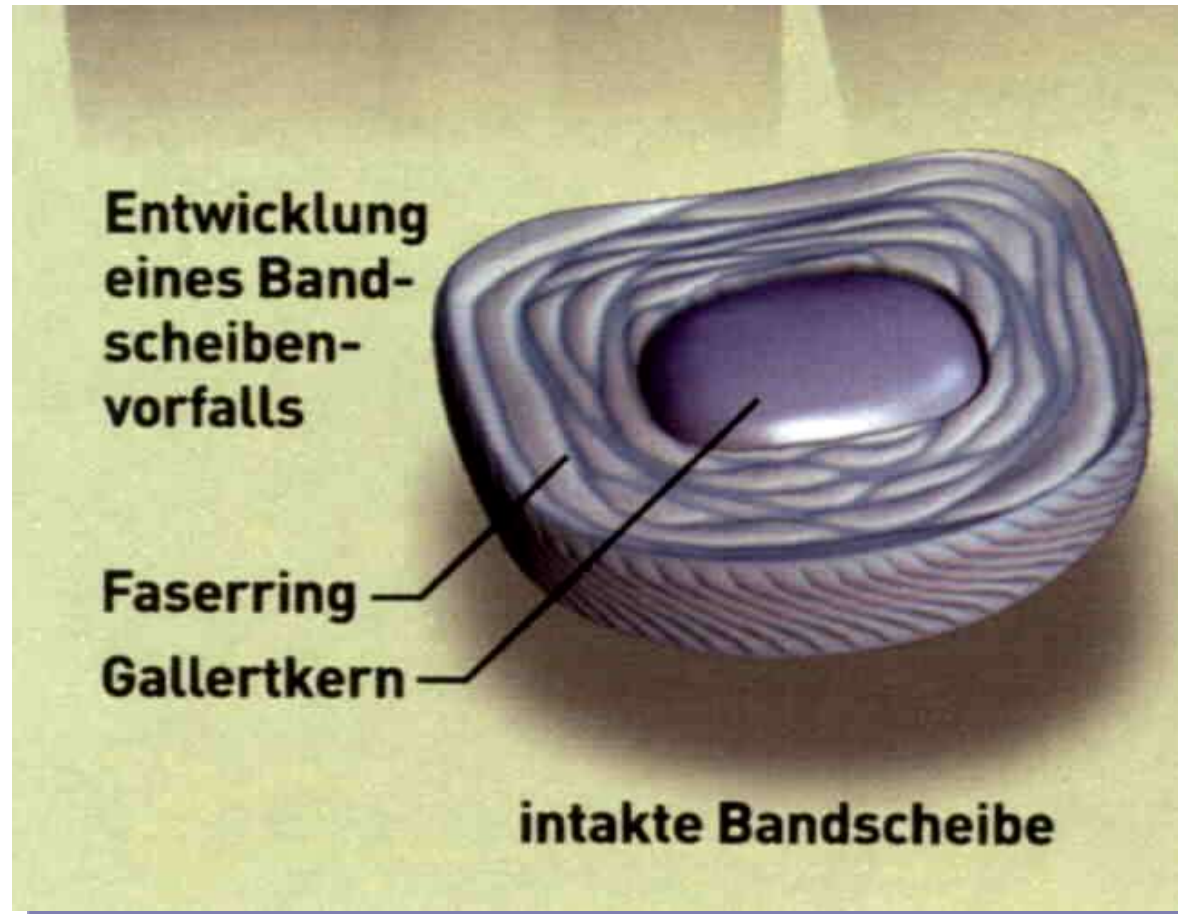


Anatomie der Wirbelsäule - die Bandscheibe -

- Verbindung der Wirbelkörper
- Puffer
- Bewegungselement
- BS - „Ernährung“ durch Bewegung



Die Bandscheibe



Die Bandscheibe

Entwicklung eines Bandscheibenvorfalls



**beginnende
Vorwölbung**



**fortschreitende
Vorwölbung**



**Bandscheiben
vorfall**

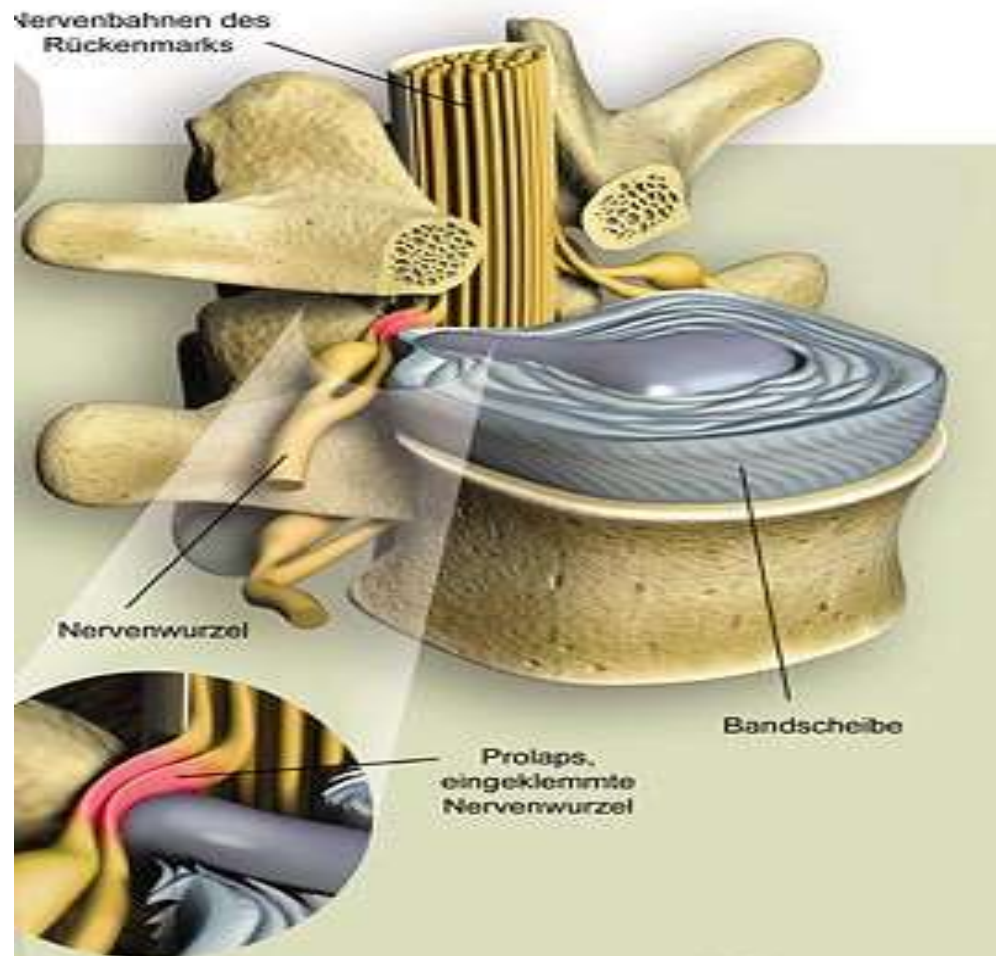


Sequestration

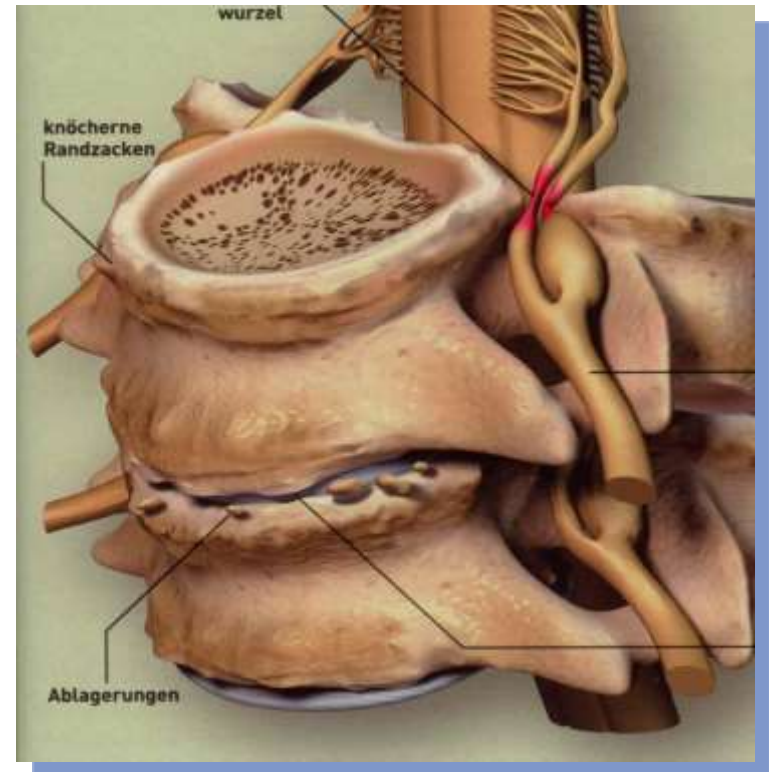


Spezifische Rückenschmerzen

- Bandscheibenvorfall -



Spezifische Rückenschmerzen -Degeneration-



Unspezifische Rückenschmerzen -Verspannungen-



Untersuchung / Diagnostik

ärztliche Untersuchung

- Seit wann
- Wo sind die Schmerzen
- Wohin strahlen sie aus
- Wie häufig, wie stark
- Was lindert, was verstärkt
- Welcher Art sind die Schmerzen

- Gefühlstörungen, Lähmungen
- Gehstrecke
- Und andere

Technische Untersuchungen

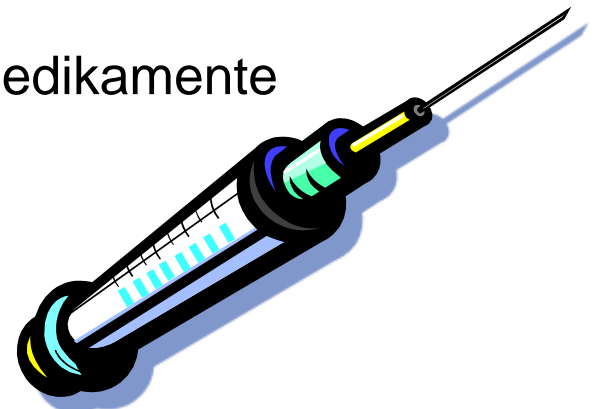
- Röntgen
- MRT
- CT



allg. Therapieempfehlungen

in der Akutphase

- Schonung ??
- Schmerzbekämpfung
 - Lokale Wärme
 - Stufenlagerung
 - Schmerzmittel, muskelentspannende Medikamente
 - Infiltration (Analgetika, Cortison)
 - Elektrotherapie u.a.
- Krankengymnastik



allg. Therapieempfehlungen

in der subakuten Phase

- Bewegungstherapie
- Wärmeanwendung
- Elektrotherapie
- Ultraschallbehandlung
- Medizinische Bäder

- Medikamente

- Akupunktur und anderes



allg. Therapieempfehlungen

in der chronischen Phase

- Bewegungstherapie / Wasseranwendung
- Kraft-, Ausdauertraining
- Rückenschule
- etc. z.B. Rehasport, MTT

- Ärztliche und psychologische Schmerztherapie



FAZIT

- Rückenschmerzen sind häufig
- Rückenschmerzen sind meistens behandelbar
- Die Ursachen stehen häufig nicht im Zusammenhang mit den bildgebenden technischen Diagnosen (unspezifisch)
- Man kann immer etwas dagegen tun

„Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen“

Mark Twain



Reha-Tagesklinik

- Kardiologie
- Diabetologie
- Angiologie
- Pneumologie

Physiotherapie

Prävention

Rehasport

Herzsport



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit