

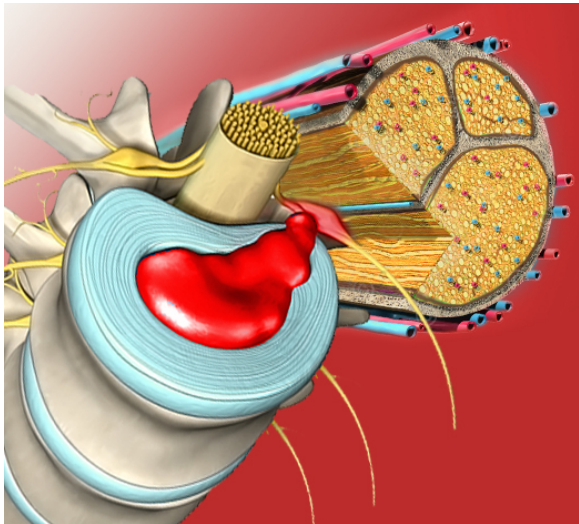
Rücken - Schmerz

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen sind eigenverantwortlich durchgeführt. Haftungen und Gewährleistungen sind damit grundsätzlich ausgeschlossen. Ihre 04321 Physiotherapie.

04321
GESUND & AKTIV

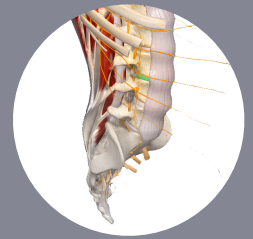
PERCY RIPPE
PHYSIOTHERAPIE

Durch Nerven Kompression (Druck) entstehen Schmerzen. Unterschiedlich starke Drücke können natürlich damit auch verschiedene Probleme auslösen. In den entsprechenden Versorgungsgebieten kann...

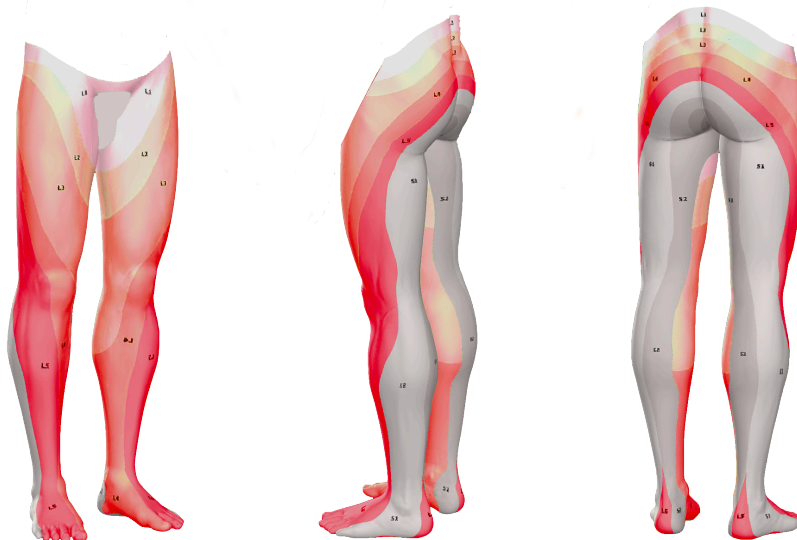
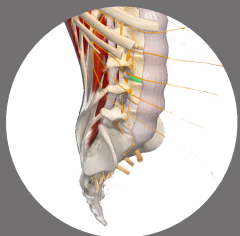


- lokaler Schmerz mit zusätzlich starker Muskelverspannung ausgelöst werden / das ist oft die akute Problematik
- der Druck stärker werden, dann strahlen die Schmerzen deutlich weiter aus / z.B. ins Gesäß, Becken oder Oberschenkel
- der Schmerz im Versorgungsgebiet (Dermatom) deutlicher abgegrenzt ausstrahlen und Wahrnehmung der Rückenschmerzen werden geringer
- sich Sensibilitätsstörung Kribbeln – Taubheit etc. im Versorgungsgebiet zeigen, im Rücken wird kein Schmerz mehr wahrgenommen
- der Druck so hoch werden, dass Schäden des Nerven nicht mehr auszuschließen sind / es kann zu Muskelausfällen oder gar Lähmungen kommen / höchste Alarmstufe ROT: Arzt aufsuchen.

Woher kommt der Rückenschmerz am häufigsten?

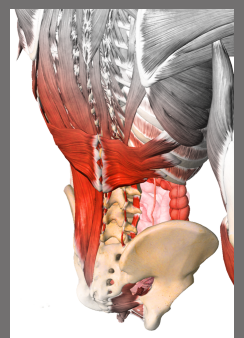


Wo ist das Problem lokalisiert?



Es ist immer recht schnell durch unsere Dermatome zu lokalisieren, wo das eigentliche Problem liegt. Denn unsere Lichtschalter (die Nerven zwischen den einzelnen Wirbeln) sind im gesamten Rücken verbaut und die entsprechenden Lampen (z.B.: Muskeln und Hautnerven) im Verlauf sauber abgegrenzt. In den Zeichnungen kann man diese klar erkennen. Der Therapeut kann nun zielgerichtet eine geeignete Therapie finden und ein entsprechendes Programm erarbeiten.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesen Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de

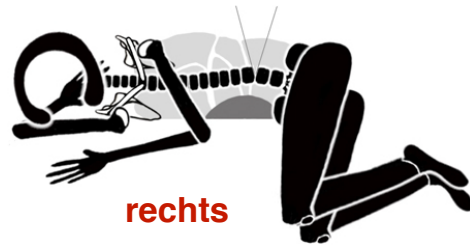


1

Ausstrahlende Schmerzen verhindern und gleichzeitig zentralisieren, durch spezielle Lagerungen

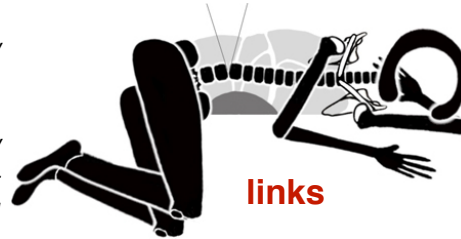
A

Befindet sich die Problematik auf der **linken Seite** / wird **rechts gelagert** / mit Unterlagerung (Halbrolle, Kissen, Badetuch) der Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis zum Beckenkamm / globales Aufklappen der Segmente in der Lendenwirbelsäule / Hüften und Knie sind angebeugt / Brustwirbelsäule ist gerade



B

Befindet sich die Problematik auf der **rechten Seite** / wird **links gelagert** / mit Unterlagerung (Halbrolle, Kissen, Badetuch) der Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis zum Beckenkamm / globales Aufklappen der Segmente in der Lendenwirbelsäule / Hüften und Knie sind angebeugt / Brustwirbelsäule ist gerade



1/2-
3/4 std.
3-4
mal tägl.

1/2-
3/4 std.
3-4
mal tägl.

Beachte!!!

- Lagerung muss schon nach kurzer Zeit Wirkung zeigen - ausstrahlende Schmerzen und Symptomatik gehen langsam zurück - Schmerzzentralisation - der ausstrahlende Schmerz sollte langsam zurück gehen werden und im Rücken deutlich mehr werden

2

Variante Zur ersten Lagerung

A

Beachte!!! Wie auch bei Übung 1 beschrieben:

- Lagerung muss schon nach kurzer Zeit Wirkung zeigen - ausstrahlende Schmerzen und Symptomatik gehen langsam zurück - Schmerzzentralisation - der ausstrahlende Schmerz sollte langsam zurück gehen werden und im Rücken deutlich mehr werden



Alternative zur Seitlage / mit Unterlagerung Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis Beckenkamm / Füße entspannt / Aufklappen der betroffenen Segmente in der Lendenwirbelsäule

1/2 std.
2-3
mal tägl.

A

Lagerung wie in den ersten Übungen beschrieben unbedingt einhalten, bitte keine Seitenwechsel bei der Lagerung, das hätte die gegenteilige Wirkung

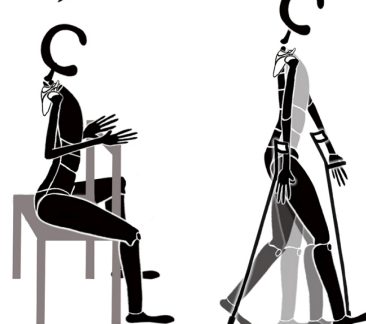
B

Schlafposition Problemseite nach oben / „stabile Seitlage“ mit Unterlagerung eines Stillkissens, Seitenschläferkissens oder einer zweiten gerollten Schlafdecke / oberes Bein angewinkelt / unteres Bein gestreckt Bauch und Brustkorb liegt an dem Kissen



C

Eine Entlastung im Sitz wird erreicht, wenn der Stuhl gedreht und der Oberkörper über die Arme abgelegt wird.



D

Bei starken akuten Schmerzen und damit massiven Ausweichbewegungen (Shift) der BWS, LWS und Becken, können auch Stützen zur Entlastung verwendet werden.

3

Entlastung in der akuten Phase sehr wichtig um den Nerven nicht weiter zu schädigen

Beachte!! - Schulterblätter zusammen und Brustwirbelsäule stets aufgerichtet - Daumen zeigt immer nach vorn oben - leichtes Pendeln ohne Kraftaufwand

4

Lagerung bei Rückenschmerz durch Verspannung

A



Beachte!! - Schmerzfreiheit während der Übung
- Schulterblätter und Brustwirbelsäule stets auf der Unterlage
- nur in Rückenlage ausführen, um Fehler zu vermeiden

Die Stufenlagerung ist eine der gängigsten Positionen bei akuten Rückenschmerzen. Sie ist aber sehr unspezifisch und entspannt „nur“ die Rückenmuskulatur und Sehnen, sowie Bandstrukturen. Bei rein muskulären Verspannungen ist diese Lagerung sehr entspannend und wohltuend. Sollten dabei die Ausstrahlungen in das Bein mehr werden, bitte auf die ersten Lagerungen zurückgreifen.

1/2 std.
2-3 mal tägl.

5

Sitzposition verändern - aber richtig Die Aufrichtung

A

Das „schlechte“ und „falsche“ Sitzen ist eines der häufigsten Probleme in der heutigen Zeit. Passive Zwangshaltung (ohne Muskelaktivität) überschlagende Beine, verdrehtes Becken und krumme Sitzposition. Perfekt für Probleme und auch Schmerzen, nicht nur im Rücken.



gerne immer

im Kopf

behalten

B



Die „aufrechte“ Körperhaltung ist auch nicht perfekt, kann aber schon viel zu einer besseren Sitzposition beitragen. Beine etwas auseinander Becken nach vorn bewegen und das Brustbein nach vorn, oben heben. Zwischendurch immer bewegen!

Beachte!! - auf die Schulter-Nacken-Höhe - Schulterblatt-Kontrolle -Bewegung findet ohne Aktivität in der Armmuskulatur statt - wenn möglich zur besseren Kontrolle vor einem Spiegel ausführen

A

Sitzen bestimmt unseren Alltag, auch im Feierabend. Darum sollte die Position vor dem Fernseher oder Laptop gut und ergonomisch gewählt werden. Fernsehsessel mit Fußteil sind dafür perfekt. Das TV Gerät sollte genau in Blickrichtung angebracht werden.

B

Für Laptops gibt es mittlerweile kleine Tische, die sich in allen Richtungen optimal verstellen lassen.



mögl.

immer

beachten

6

Feierabend und Freizeit im Sitzen verbringen

Ohne Schmerz!

Beachte!! - Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Arme, Beine entspannt halten

A

Seitenlage mit leichter Unterlagerung der Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis zum Beckenkamm. Den unteren Rücken im Wechsel leicht beugen (leichtes Hohlkreuz machen) und strecken. Die Knie und Hüften bleiben dabei in der Position stehen und bewegen sich nur dezent. Alles nur im schmerzfreien Bereich ausführen, ausstrahlende Schmerzen müssen ausbleiben.



X

2-3 mal tägl.

7

Mobilisation Beugung und Streckung LWS

Beachte!! - im schmerzfreien Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen

8

Mobilisation Rotation der Lenden- wirbel- säule

Ähnlich wie Übung 7. Seitenlage mit leichter Unterlagerung der Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis zum Beckenkamm. Das obere Knie, die Hüfte und das Becken im Wechsel nach vorn und zurück bewegen. Das untere Knie und die Hüfte bleibt dabei in der Position stehen und bewegen sich nur dezent mit. Alles nur im schmerzfreien Bereich ausführen, ausstrahlende Schmerzen müssen immer ausbleiben.



Beachte!! - im schmerzfreien Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen

A

X
2-3
mal tägl.

9

Mobilisation Rotation der Brustwirbel- säule und LWS

A



Ausgangsstellung wie Übung 7 und 8. Seitenlage mit leichter Unterlagerung der Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis zum Beckenkamm. Beide Arme vor dem Brustkorb verschränken und langsam mit dem Oberkörper (Brustkorb) und Kopf nach hinten rotieren, anfangs sehr kleine Bewegungsausschläge. Die Knie, Hüften und das Becken bleiben in der Position fixiert stehen. Die Mobilisation in der Rotation dient auch der Ernährung der Bandscheibenstrukturen. Sollte immer sehr langsam und nur im schmerzfreien Bereich ausgeführt, ausstrahlende Schmerzen müssen immer ausbleiben.

X
2-3
mal tägl.

Beachte!! - im schmerzfreien Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen

X
2-3
mal tägl.

Position wie Übung 7, 8 und 9 Seitenlage mit leichter Unterlagerung der Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis zum Beckenkamm. Die Hüfte und Knie sind angewinkelt, der Fuß ist entspannt. Das Knie langsam in die Streckung bewegen, der Nerv wird dabei mobilisiert. Später kann über den Fuß die Dehnung noch intensiver gemacht werden. Beim Zurücksetzen wird die Ferse in Richtung Gesäß geführt, der Fuß ist dabei entspannt. Sollte ein zu starkes Ziehen im Nervenverlauf auftreten wird die Fuß-Streckung während der Übung etwas reduziert.



Beachte!! - Schmerzfreiheit während der Übung, auch im Rücken
- der Nerv wird in seinem Verlauf gedehnt und mobilisiert
- dosierte langsame Wiederholungen

A

10

Nerven Mobilisation (von unten) Unter- schenkel und Fuß

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich Geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen.

lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de

04321 gesund&aktiv