

Rückenintensiv–Training in der Praxis-Klinik Bergedorf

Die Praxis-Klinik Bergedorf bietet seinen Patienten ein spezielles Aufbauprogramm zur Optimierung des Funktionszustandes der Wirbelsäule mittels Verbesserung und Harmonisierung der Kraft und Leistungsfähigkeit von Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Anhand einer computergestützten biomechanischen Funktionsanalyse der Wirbelsäule wird ein individuelles Aufbauprogramm erstellt.

Computergestützte isometrische Maximalkraftanalyse

Im Mittelpunkt der Analyse steht die Messung der Kraft aller wichtigen Muskelgruppen der Wirbelsäule an speziell dafür konstruierten Geräten. Die Messdaten werden von einem speziell entwickelten Programm analysiert und mit beschwerdefreien Personen gleichen Alters verglichen. Sie dienen als Grundlage für die Erstellung und Steuerung eines individuellen Aufbautrainings.

Individuelles Aufbautraining

Ziel des individuellen Aufbautrainings ist die Optimierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur durch ein intensives dynamisches Krafttraining (mind. 18 Einheiten). Funktionsgymnastik zur segmentalen Stabilisierung und Kräftigung sowie Sensibilisierung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes und Mobilisationsübungen zur Entlastung und Entspannung der wirbelsäulensichernden Muskulatur ergänzen das Aufbautraining (siehe Übungszettel).

Ablauf und Phasen

- Computergestützte isometrische Maximalkraftanalyse, Vergleich mit Referenzdaten
- Intensives Krafttraining der Wirbelsäulen- und Bauchmuskulatur
- Spezielle Geräte der Firma Schnell:
 - o HWS-Extension, -Flexion, -Lateralflexion
 - o LWS- Extension, -Flexion, -Lateralflexion, -Rotation
 - o Isolation der Hauptfunktionsmuskulatur mit optimaler Fixierung im Gerät
- Muskulatur bis zur maximalen Erschöpfung trainieren (1 – 2 Einheiten/Woche)
- Verordnungen für Gerätegestützte Krankengymnastik: 3 x 6 Einheiten für GKV-Patienten
- Phasen der Therapie:
 - o Phase 1 (1. Verordnung KGG):
 - 1. Termin: Isometrische Maximalkraftanalyse mit schriftlicher Auswertung
 - 2. – 6. Termin: Gering intensiver Trainingsbereich
 - 2 Termine pro Woche
 - Dauer pro Übung am Gerät ca. 120 Sek.
 - Aufwärmen, Kennenlernen der Tiefenspannung und Übungen (siehe Übungszettel)
 - o Phase 2 (2. Verordnung KGG):
 - 7. – 12. Termin: Hoch intensiver Trainingsbereich
 - 2 Termine pro Woche
 - Dauer pro Übung am Gerät ca. 70 – 100 Sek.
 - Aufwärmen, Tiefenspannung
 - o Phase 3 (3. Verordnung KGG):
 - 13. – 17. Termin: Maximal intensiver Trainingsbereich
 - 1 – 2 Termine pro Woche
 - Dauer pro Übung am Gerät ca. 40 – 70 Sek.
 - 18. Termin: Isometrische Maximalkraftanalyse mit schriftlicher Auswertung und Vergleich mit der ersten Analyse
 - Termin beim Arzt – Besprechen der Ergebnisse, weitere Maßnahmen

- Phase 4:
 - Erhaltung der erreichten Therapieergebnisse, Training alle 7 – 10 Tage (auf eigene Kosten)
 - Weiterführendes Training im Sportstudio (auf eigene Kosten)

Weiterführendes Programm

In der Regel wird über 6 Monate alle 7 – 10 Tage ein weiterführendes Programm empfohlen.

Vorteile des individuell betreuten Rückenintensiv-Trainings:

- Größere Effizienz
- Größere Sicherheit und geringeres Verletzungsrisiko
- Schnellere und umfassendere Entwicklung der Eigenkompetenz des Trainierenden durch vielfältige Interaktion mit dem Trainer

Voraussetzungen bzw. Indikationen für das Rückenintensiv-Training:

Aufgrund der vorliegenden Untersuchungsbefunde (eventuell Röntgen, Knochendichtemessung) entscheidet der behandelnde Arzt, ob eine Teilnahme an dem speziellen Aufbauprogramm und der isometrischen Maximalkraftanalyse für die Wirbelsäule durchgeführt werden kann (mögliche Indikationen und Kontraindikationen s.u.)

| Indikationen |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Wirbelsäulensyndrome mit erheblicher Symptomatik <ul style="list-style-type: none"> - bei nachgewiesenem Bandscheibenvorfall (auch postoperativ) und erheblichen Protrusionen außerhalb des akuten Stadiums - bei nachgewiesenen degenerativen Veränderungen - bei nachgewiesenen Spondylsen und Spondylolisthesen - bei Wirbelsäulenverletzungen im Rahmen der konservativen oder postoperativen Behandlungen - bei rezidivierenden Bandscheibenleiden mit erheblich eingeschränkter Arbeitsfähigkeit • Funktioneller Rückenschmerz auch ohne degenerative Veränderungen • Muskuläre Wirbelsäuleninsuffizienz und/oder Dysbalancen |

| Relative Kontraindikationen | Absolute Kontraindikationen | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tumorleiden • medikamentös nicht ausreichend eingestellte Hypertonie • belastungslabile KHK • relative Herzinsuffizienz • kurze Intervallphasen von Rheuma • Osteoporose bis 80% Knochendichte des Altersdurchschnitts • Bandscheibenvorfälle und Protrusionen bis 3 Monate ohne Operationsindikation • grüner Star • Diabetes • instabile Psyche | <ul style="list-style-type: none"> • frische Frakturen (bis 4 Monate) • Zustand nach Bauchoperation (bis 4 Monate) • progrediente Instabilität der Wirbelsäule • Zustand nach gynäkologischer Operation (bis 4 Monate) • akut operationswürdige Befunde • Narbenbrüche • Missbildungen der Wirbelsäule <ul style="list-style-type: none"> - Spina bifida mit Befall von mehr als einem Wirbelsäulensegment - florider Morbus Scheuermann - Skoliose im Wachstum von mehr als 30° nach Cobb • schwere Gefäßerkrankungen <ul style="list-style-type: none"> - Aneurysma der Aorta - Lungenembolie - Thrombose großer Venen - zerebrale Ischämien | <ul style="list-style-type: none"> • schwere Herz- und Kreislauferkrankungen <ul style="list-style-type: none"> - Herzinsuffizienz - instabiler Angina pectoris • schwere entzündliche Erkrankungen im akuten Schub <ul style="list-style-type: none"> - z. B. Pcp, Morbus Bechterew • Osteoporose mit weniger als 80% Knochendichte des Altersdurchschnitts • akuter Bandscheibenvorfall mit progressiv neurologischer Symptomatik • Operationsindikation (akute Nervenreizung) • Netzhautablösung • ansteckende Krankheiten |

Preise ohne Rezepte:

- Computergestützte isometrische Maximalkraftanalyse mit schriftlicher Auswertung
 - € 99,-, TSG-Mitglieder: € 89,-
- Individuelles Aufbautraining:
 - € 35,-, TSG-Mitglieder: € 25,-

Ärztliche Informationen zum Rückenintensiv-Training

(Bitte den Patienten mitgeben und in der Praxis-Klinik Bergedorf abgeben lassen)

Patient: Name, Vorname

Geburtsdatum:

Hauptdiagnose:

Nebendiagnosen:

Notizen:

Ärztliche Bescheinigung

Die o.a. Patientin / der o.a. Patient wurde von mir am _____ untersucht.
Aufgrund der vorliegenden Untersuchungsbefunde bestehen für eine Teilnahme an dem speziellen Aufbauprogramm und der isometrischen Maximalkraftanalyse für die Wirbelsäule keine gesundheitlichen Bedenken.

Datum

Unterschrift des Arztes und Stempel