

# chronische wirbel- säulenerkrankungen

orthopädische heilverfahren,  
die ihnen den rücken stärken



Informationen für Patienten

# Tipps für einen gesunden Rücken

## Die zehn goldenen Regeln der Orthopädischen Rückenschule im Überblick:

1. Viel bewegen!
2. Haltung bewahren!
3. Aktiv bücken!
4. Nicht schwer heben!
5. Lasten verteilen!
6. Aufrecht sitzen!
7. Locker stehen!
8. Entspannt liegen!
9. Sport treiben!
10. Wirbelsäule trainieren!

# Schmerz lass nach!

## Wenn der Rücken nicht mehr mitmacht

Wenn jede Bewegung schmerzt, wenn jedes Bücken, Aufstehen und selbst Liegen zum Problem werden, und Sie häufiger zu Schmerzmitteln greifen müssen, leiden Sie unter der deutschen Volkskrankheit Nummer eins: Rückenschmerzen. Studien zufolge haben knapp 80% aller Menschen mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Bei einem Viertel der Betroffenen wird der Schmerz chronisch.

Chronische Wirbelsäulenerkrankungen treffen Menschen aller Altersstufen, wobei Frauen im Durchschnitt häufiger als Männer betroffen sind. Bandscheiben, Wirbelgelenke und Bänder lösen unterschiedliche, teilweise in benachbarte Körperregionen ausstrahlende Schmerzen aus, die Krankheitsbilder mit unterschiedlichen Schweregraden zur Folge haben. Für die Betroffenen heißt das: Bewegen und Nicht-Bewegen werden zur schmerzhaften Tortur, das Leiden scheint ausweglos.

Diese Broschüre will Ihnen zeigen, welche Wege es aus dem Schmerz gibt: Modernste orthopädische Behandlungsverfahren helfen Ihnen, Ihren Rücken gezielt zu stärken und so wieder Bewegung in Ihr Leben zu bringen.



## Täglicher Begleiter chronischer Schmerz

Wirbelsäulenerkrankungen haben sehr unterschiedliche Ursachen, die im jeweiligen Fall individuell ergründet werden müssen, um das ideale Therapieschema festzulegen. Zu den chronisch auftretenden Erkrankungen gehören:

- Bandscheibenschäden: Vorfall und Vorwölbung
- Verschleiß und knöcherne Veränderungen der kleinen Wirbelkörper
- Schmerzhaftes Verengungen des Wirbelkanals oder des Nervenaustritts
- Nervenentzündungen (z.B. Ischiasnerv)
- Instabilität der Wirbelsäule
- Schadhafte Fehlhaltungen des Rückens

Die Einflussfaktoren chronischer Wirbelsäulenerkrankungen sind vielfältig: Zu ihnen zählen bereits vorhandene Krankheitsbilder im Bereich der Wirbelsäule (z.B. ein früherer Bandscheibenvorfall oder angeborene Fehlbildungen), psychischer Stress, übermäßige Rückenbelastung im Arbeitsalltag und negative Faktoren, wie Übergewicht, Rauchen und mangelnde Bewegung. Als Ihre Fachärzte bitten wir Sie zunächst um eine eingehende Untersuchung zur Abklärung Ihrer persönlichen Situation – nur so können wir die richtigen Maßnahmen mit Ihnen bestimmen.

## So kommen Sie wieder ins Lot

### Was Sie selbst tun können

Gegen chronische Wirbelsäulenerkrankungen gibt es kein Patentrezept. Eines ist jedoch klar: Übermäßige Schonung führt nicht zur Schmerzlinderung. Im Gegenteil: Erst das bewusste Ansteuern gegen den Schmerz durch körperliche Aktivität leitet den Heilungsprozess ein. Zusätzlich gibt es eine Reihe von Faktoren, die sich positiv auf Ihr Rückenleiden auswirken und die Sie selbst in der Hand haben:

- ✓ **abwechslungsreiche, fettarme und gesunde Kost:** Gemüse, Obst, Kräuter, Vollkornprodukte und ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- ✓ **regelmäßige, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Bewegung:** Gymnastik zur Lockerung verkrafter Muskeln und Mobilisierung der Wirbelsäule, maßvolles Krafttraining, Schwimmen
- ✓ **Orthopädische Rückenschule:** zur Stärkung des Rückens durch gezieltes Training und richtiges „Rückenverhalten“ im Alltag (siehe Innenseite dieser Broschüre)
- ✓ **ergonomische Sitzmöbel und -Matten:** speziell für Büro und Auto
- ✓ Häufiges **Wechseln der Sitzhaltung:** z.B. am Schreibtisch
- ✓ Vermeiden monotoner, überlastender und ungünstiger **Bewegungen**
- ✓ **Vermeiden ungesunder Genussmittel:** Zigaretten, Alkohol

Wirbelsäulenleiden sind komplex, daher ist unser Therapieansatz ganzheitlich. Bei der Bestimmung der für Sie optimalen Therapiemethoden fließen berufliche und soziale Aspekte in unsere Überlegungen mit ein. Aus diesem Grund bildet das persönliche Gespräch mit Ihnen die wichtigste Grundlage für unsere therapeutischen Empfehlungen.

# Therapie mit Weitblick

## Welche Möglichkeiten Ihnen die moderne Medizin bietet

Die moderne Orthopädie hält eine Reihe sicherer Behandlungsmethoden bereit, die Ihre eigentherapeutischen Maßnahmen wirksam unterstützen, um Ihren Rücken nachhaltig zu stärken. Als Spezialisten haben wir im Laufe vieler Praxisjahre ein breites Leistungsportfolio aus konservativen, alternativen und operativen Verfahren zusammengestellt, aus dem wir die für Sie besten Therapiemethoden auswählen. Diese Leistungen werden teils als Kassen-, teils als Privat- und teils als IGeL-Leistungen (individuelle Gesundheitsleistungen) erbracht:

### Diagnostik:

- **Bewegungsanalyse**
- **Elektromyografie (EMG):** zur Messung der elektrischen Muskelaktivität
- **Pedografie** (Vermessung der Fußgeometrie): zur optimalen Einlagenversorgung

### Konservative und alternative Behandlungsmethoden:

- **Neuraltherapie:** zur schonenden Beseitigung lange bestehender Fehlregulationen an Muskeln und Nerven durch gezieltes Einspritzen von Lokalanästhetika
- **Hyaluronsäurebehandlung** an Wirbelgelenken, Muskel- und Sehnenansätzen: als moderner Behandlungsansatz durch seit Jahren in der Arthrosebehandlung getestete Substanzen
- **medizinische Schmerztherapie:** zur akuten Schmerzreduktion durch die Gabe potenter Schmerzmittel
- **Physikalische Therapie:** zur Schmerzreduktion durch Wärme und Strom
- **Chirotherapie:** zur Wiederherstellung der Gelenkbeweglichkeit
- **Akupunktur:** zur nachhaltigen Behandlung akuter Schmerzen

## Schmerz ade dank Physiotherapie

Ein Schwerpunkt der konservativen Behandlung chronischer Wirbelsäulenerkrankungen liegt in der **Physiotherapie**. Durch gezielte Trainingsmethoden, den Einsatz physiotherapeutischer Geräte (z.B. Schlingentisch) und die konkrete Behandlung der betroffenen Körperregion – etwa durch Massage – werden Ihre Schmerzen gelindert und Ihre Wirbelsäule gestärkt. Zu unseren speziellen Therapiemethoden zählen:

- **Vibrationstherapie** mit **SinfoMedVibe**: Die Vibrationstherapie hat ihren Ursprung in der Weltraumforschung und basiert auf der Erkenntnis, dass sich die Muskulatur durch hochfrequente Vibration stimulieren lässt. **SinfoMedVibe** bietet Ihnen durch diese Ganzkörpertherapie eine hochwirksame Ergänzung zu Ihren konservativen Behandlungsmethoden und trägt innerhalb kürzester Zeit zur aktiven Stärkung und Mobilisierung Ihrer Wirbelsäule bei.
- **Hippotherapie:** Bei dieser Form des **therapeutischen Reitens** werden die Bewegungsimpulse genutzt, die ein Patient auf dem Rücken eines Pferdes erlebt. Der von uns eingesetzte **JOBATrainer** simuliert das Reiten auf dem Pferderücken. Durch das gezielte Balancehalten und die komplexen Bewegungsabläufe werden die Muskeln in Bauch, Rücken und Oberschenkeln nachhaltig gekräftigt. Der Effekt: Schon nach wenigen Tagen spüren Sie, wie sich Ihre Haltung verbessert und Ihr Rücken durch die neu erstarkten Muskeln aktiven Halt erlangt.



## Zurück in ein bewegtes Leben

### Operative Lösungen vom Spezialisten

Operationen an der Wirbelsäule gehören zu den häufigsten neurochirurgischen Eingriffen in Industrieländern. Gezielte medizinische Forschung und technische Entwicklungen haben einen exzellenten operativen Standard geschaffen. Wenn im Einzelfall konservative und alternative Verfahren nicht mehr ausreichen, um Ihre Beschwerden zu lindern, besteht die Möglichkeit eines operativen Eingriffs. Gemeinsam mit unseren externen Spezialisten und namhaften Partnern beraten wir Sie eingehend und stimmen die jeweilige operative Lösung individuell auf Ihre Bedarfssituation ab. Zu den von uns empfohlenen Eingriffen gehören:

- **Bandscheibenprothesen**
- Entlastung bei einer schmerzhaften Enge des Wirbelkanals (**Spinalkanalstenose**)
- **Wirbelsäulenstabilisierungen** zur Vorbeugung weiterer schmerz- und schadhafter Wirbelveränderungen
- **Wirbelkörperersatz**
- **Zementauffüllungen** von gebrochenen Wirbelkörpern
- **Fusionsoperation** zur Erhöhung der Wirbelsäulenstabilität

# Sie sind nicht allein

## Wir sind für Sie da:

### Orthopädie. Unfallchirurgie. Sportmedizin.

Als Ihre behandelnden Ärzte stehen wir Ihnen mit Fachwissen, Kompetenz und Erfahrung zur Seite, um das für Sie ideale Behandlungsschema zusammenzustellen. Damit Sie schnell wieder schmerz- und beschwerdefrei leben können und nachhaltig gesund, bildet das persönliche Gespräch mit Ihnen die wichtigste Basis unserer therapeutischen Überlegungen. Bitte sprechen Sie uns daher auf Ihre Beschwerden, Fragen und Wünsche an! Ihre Zufriedenheit ist unser oberstes Ziel.

Wenn Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen oder Ihr Wissen vertiefen wollen, finden Sie aktuelle Informationen bei folgenden Institutionen:

- **Dachverband des Freundeskreises der Wirbelsäulenerkrankten e.V.**  
Tel. 0 56 22 - 21 55
- **Wirbelsäulenliga e.V.**  
[www.wirbelsaeulenliga.de](http://www.wirbelsaeulenliga.de) | Tel. 0 89 - 21 09 69 66
- **IG für Wirbelsäulengeschädigte**  
[www.bundesverband-skoliose.de](http://www.bundesverband-skoliose.de) | Tel. 0 22 06 - 9 04 79 56
- **Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.**  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) | Tel. 0 42 84 - 9 26 99 90
- **Deutsche Schmerzhilfe e.V.**  
[www.schmerzhilfe.de](http://www.schmerzhilfe.de) | Tel. 0 41 42 - 81 04 34
- **Deutsche Schmerzliga e.V.**  
[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de) | Tel. 0 61 71 - 28 60 - 53

Stand: Sommer 2015



# ortho sport

orthopädie. unfallchirurgie. sportmedizin.

## überregionale gemeinschaftspraxis

dr. med. dirk rothhaupt

dr. med. lutz schweißinger

thomas wagner

dr. med. brigitta bär-rothhaupt

dr. med. gerolf bergenthal

anke schrecker

dr. med. linda mergner

dr. med. achim weber

dr. med. robert hammer (angestellter arzt)

## coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22-24

96450 Coburg

## stadthaus

Ketschengasse 25

96450 Coburg

## kronach zentrum

Rosenau 9a

96317 Kronach

## neustadt zentrum

Seilersgründchen 8

96465 Neustadt bei Coburg

## zentraler kontakt

Tel. 0 95 61 - 23 34-0

Fax 0 95 61 - 23 34-29

info@orthopaeden-coburg.de

www.orthopaeden-coburg.de

