

# chronische wirbelsäulen- erkrankungen.

Orthopädische Heilverfahren,  
die Ihnen den Rücken stärken



Informationen für PatientInnen

## Die orthopädische Rückenschule in 10 Regeln:

---

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!

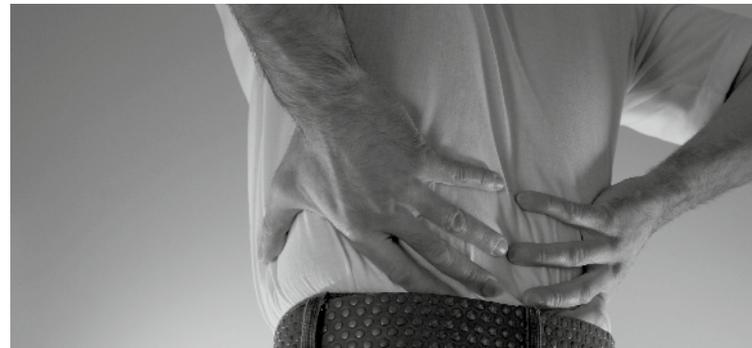
## Wenn der Rücken nicht mehr mitmacht

---

Rückenschmerzen sind die deutsche Volkskrankheit Nummer eins. 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 darunter leiden. Bandscheiben, Wirbelgelenke und Bänder lösen dabei verschiedene, 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.

Diese Broschüre informiert Sie kompakt darüber, welche Wege es aus dem Schmerz gibt. Moderne orthopädische Behandlungsverfahren helfen Ihnen, Ihren Rücken gezielt zu stärken und so wieder unbeschwert Bewegung in Ihr Leben zu bringen.



## Täglicher Begleiter chronischer Schmerz

---

Zu den chronisch auftretenden Erkrankungen gehören:

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

Wirbelsäulenerkrankungen haben unterschiedlichste Ursachen, die individuell ergründet und gewichtet werden müssen, um das optimale, ganzheitliche Therapieschema festzulegen. Zu den relevanten Aspekten 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.

Bei der Bestimmung der für Sie erfolgversprechenden 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.

## So kommen Sie wieder ins Lot

---

Gegen chronische Wirbelsäulenerkrankungen gibt es kein Patentrezept. Generell aber lässt sich festhalten: Übermäßige Schonung führt nicht zur Schmerzlinderung. Erst das bewusste Ansteuern gegen den Schmerz durch körperliche Aktivität leitet den Heilungsprozess ein.

Zusätzlich sollten Sie auf folgende Punkte achten, um sich selbst den Rücken zu stärken:

- ✓ **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 Titelseite dieser Broschüre)
- ✓ **häufiges Wechseln der Sitzhaltung:** z. B. am Schreibtisch Vermeiden monotoner, überlastender und ungünstiger Bewegungen
- ✓ **ergonomische Sitzmöbel und -Matten:** speziell für Büro und Auto
- ✓ **abwechslungsreiche, fettarme und gesunde Kost:** Gemüse, Obst, Kräuter, Vollkornprodukte und ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- ✓ **Vermeiden ungesunder Genussmittel:** Zigaretten, Alkohol

# Zurück in ein bewegtes Leben

---

## Diagnostik

Nach eingehender Anamnese und sorgfältiger klinischer Untersuchung kommen neben bildgebenden Verfahren auch spezifische Untersuchungsmethoden zum Einsatz, z. B.:

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

Wir haben im Laufe vieler Praxisjahre ein breites Leistungsportfolio aus konservativen, alternativen und operativen Verfahren zusammengestellt, aus dem wir die für Sie besten Therapiemethoden auswählen:

## Konservative und alternative Behandlungsmethoden

- ✓ **Neuraltherapie:** schonende Beseitigung lange bestehender Fehlregulationen an Muskeln und Nerven durch gezieltes Einspritzen von Lokalanästhetika
- ✓ **Hyaluronsäurebehandlung** an Wirbelgelenken, Muskel- und Sehnenansätzen: durch seit Jahren in der Arthrosetherapie erfolgreich eingesetzte Substanzen
- ✓ **Medikamentöse oder systemische Schmerztherapie:** akute Schmerzreduktion durch die Gabe potenter Schmerzmittel

- ✓ **Infiltrative Schmerztherapie:** Injektion schmerzstillender Medikamente in den betroffenen Bereich
- ✓ **Manuelle Therapie/Osteopathie:** sanfte Mobilisierung bewegungseingeschränkter und schmerz betroffener Bereiche
- ✓ **Akupunktur:** nachhaltige, aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammende Behandlung akuter Schmerzen durch Nadelstiche
- ✓ **Psychotherapie:** gezielte Behandlung psychisch bedingter körperlicher Beeinträchtigungen bzw. Störungen mit psychotherapeutischen Mitteln

## 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 manuelle Therapie werden Ihre Schmerzen gelindert und Ihre Wirbelsäule wird gestärkt.

- ✓ **Medizinische Trainingstherapie:** gezieltes Gerätetraining auf Basis physiotherapeutischer, sportphysiotherapeutischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen

- ✓ **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.



## Spezialisierte operative Leistungen

---

Für den Fall, dass konservative und alternative Verfahren nicht mehr ausreichen, um Ihre Beschwerden nachhaltig zu lindern, bieten wir Ihnen verschiedene operative Lösungen an. Operationen an der Wirbelsäule gehören heute zu den häufigsten neurochirurgischen Eingriffen in Industrieländern. Gezielte medizinische Forschung und technische Entwicklungen haben einen exzellenten operativen Standard geschaffen. Unsere FachärztInnen beraten Sie eingehend und stimmen den Eingriff individuell auf Ihre Bedarfssituation ab.

- ✓ **Bandscheibenprothesen**
- ✓ **Entlastungseingriff** 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

## Wir sind für Sie da.

---

Als Ihre behandelnden FachärztInnen betreuen wir Sie mit Kompetenz, Erfahrung und Sensibilität für Ihre individuelle Situation. Unser Ziel ist es, das ideale Behandlungsschema für Sie zu entwickeln, damit sie nach Möglichkeit schnell wieder schmerz- und beschwerdefrei sind. Wir begleiten Sie dafür mit aktuellem Fachwissen, modernen Therapiemethoden und dem Anspruch, das bestmögliche Ergebnis zu erreichen.

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

- ✓ **Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.**  
[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)
- ✓ **Deutsche Schmerzliga e. V.**  
[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)  
Schmerztelefon: 069 – 20 019 019



# ortho sport

orthopädie. unfallchirurgie. sportmedizin.

## überregionale gemeinschaftspraxis

dr. med. dirk rothhaupt  
dr. med. lutz schweißinger  
thomas wagner  
dr. med. brigitta bär-rothhaupt  
anke schrecker  
dr. med. linda mergner, mhba  
dr. med. robert hammer  
dr. med. jens stüber

## coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22 - 24  
96450 Coburg

## stadthaus

Ketschengasse 25  
96450 Coburg

## kronach zentrum

Rosenau 9 a  
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

