

Rückenschmerzen?

Informationen und Tipps
für einen gesunden Rücken

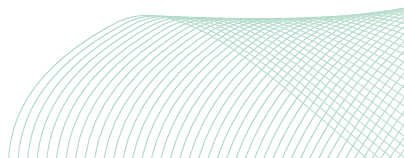


Made in Germany

Innovation mit Erfahrung

Wer wir sind? Das ist ganz einfach! Wir sind weltweit über 1.000 Mitarbeiter, die gemeinsam an einem Strang ziehen. Als Spezialist in der Kompressionstherapie haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern und Beschwerden nachhaltig zu lindern. Dazu entwickeln wir stetig neue intelligente Produkte, um den individuellen Ansprüchen unserer Kunden gerecht zu werden und den Therapieerfolg zu sichern. Dieses Ziel verfolgen wir bereits seit über 100 Jahren und suchen stets nach neuen Lösungen in den Bereichen Lymphologie, Phlebologie, Narbenmanagement und Orthopädie. Jeden Tag aufs Neue arbeiten wir daran, das Unmögliche möglich zu machen für mehr Lebensfreude in Bewegung.

Weitere Informationen rund um Juzo erhalten Sie auf
www.juzo.de/unternehmen



Fast jeder ist einmal im Leben betroffen. Sie auch?

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nr. 1. Rund 540 Millionen Menschen weltweit haben die Schmerzen schon mindestens einmal erlebt. Die Gründe für Rückenschmerzen sind vielfältig und nicht immer eindeutig feststellbar. In den meisten Fällen sind Rückenschmerzen nur „vorübergehende Gesundheitsstörungen“, aber leider trotzdem sehr häufig mit starken Schmerzen verbunden. Oft sind sie „hausgemacht“ und lassen sich auf falsche oder ruckartige Bewegungen, einseitige Belastungen oder mangelnde sportliche Betätigung zurückführen. In einigen Fällen können aber ernstzunehmende Krankheiten dahinterstecken. Auch Faktoren wie Stress oder Übergewicht sind nicht zu vernachlässigen.

Werden Sie deshalb noch heute aktiv und unterstützen Sie Ihren Rücken so gut Sie können – ein starker Rücken ist weniger anfällig!

Themen im Überblick

Die Wirbelsäule	4
Verletzungen und Erkrankungen	6
Unterstützung für Ihren Rücken	8
Übungen	12
Alltagstipps	15

Die Wirbelsäule

Tragende Säule mit komplexen Aufgaben

Die Wirbelsäule bildet die zentrale Achse des menschlichen Körpers und ist das Verbindungsglied für alle Skelettteile. Sie stützt den Körper und ist gleichzeitig für seine Beweglichkeit verantwortlich. Die Wirbelsäule ermöglicht uns Menschen eine gerade Haltung und den aufrechten Gang.

Trotz des sehr komplexen und kleinteiligen Aufbaus ist die Wirbelsäule so stark, die Last von Kopf, Rumpf und Armen gleichzeitig zu tragen.

Bereits kleinste Veränderungen der Wirbelsäule, in Form von Fehlstellungen, Abnutzungserscheinungen oder Verletzungen, können starke Schmerzen hervorrufen, die nie auf die leichte Schulter genommen werden sollten. Eine Abklärung durch einen Facharzt ist notwendig, um einer Verschlechterung oder Chronifizierung entgegenzuwirken.

Aufbau

Die Wirbelsäule setzt sich aus 24 freien Wirbeln, zwei verschmolzenen Wirbeln (Kreuzbein und Steißbein) und den dazwischenliegenden Bandscheiben zusammen. Stabilität erhält sie durch eine Vielzahl von Bändern, Bandsystemen und Muskeln rund um die knöchernen Wirbelsäulenstruktur.

Die Bandscheiben bestehen aus elastischen Fasern und einem weichen, dickflüssigen Gallertkern. Sie befinden sich zwischen jedem freien Wirbel, wirken als elastische Bindeglieder zwischen den Wirbelkörpern und ermöglichen die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Die charakteristische Form der Wirbelsäule, die doppelte S-Form, dient dazu, Erschütterungen abzuschwächen und Krafteinwirkungen gleichmäßig auf den gesamten Körper zu verteilen.



- **Halswirbelsäule (HWS)**

Die sieben Halswirbel tragen das komplette Gewicht des Kopfes, halten ihn aufrecht und ermöglichen seine Bewegung.

- **Brustwirbelsäule (BWS)**

Zwölf stabile Wirbel bilden, zusammen mit den Rippen, den Brustkorb, der sowohl Herz als auch Lunge schützt. Brustwirbel und Rippen verfügen über Gelenke, die für die Beweglichkeit des Brustkorbes sorgen, so dass sich dieser bei jeder Atembewegung ausdehnen und wieder zusammenziehen kann.

- **Lendenwirbelsäule (LWS)**

Die LWS trägt einen großen Anteil des Körpergewichts. Die fünf Lendenwirbel sind sehr kräftig und belastbar und gleichzeitig sehr gelenkig. Sie erlauben Beugebewegungen in verschiedene Richtungen.

- **Kreuz- und Steißbein**

Den Abschluss der Wirbelsäule bilden das Kreuz- und Steißbein. Das Kreuzbein entsteht in der Wachstumsphase des Menschen durch eine Verschmelzung von fünf Wirbeln. Direkt darunter setzt das Steißbein an, das als Ansatzpunkt einiger Muskeln und Bänder des Beckens dient.

Verletzungen und Erkrankungen

Sind Sie auch von Rückenschmerzen betroffen?

Kennen Sie den Auslöser? Wenn nicht, dann gehören Sie zum überwiegenden Teil der Betroffenen mit „unspezifischen“ Rückenschmerzen.

„Unspezifisch“ oder „nichtspezifisch“ sind Rückenschmerzen dann, wenn keine eindeutige körperliche Ursache wie z. B. eine Erkrankung vorliegt. In den meisten dieser Fälle gehen die Schmerzen von der Rückenmuskulatur aus, die geschwächt oder nicht ausreichend trainiert ist. Nur bei einer sehr geringen Prozentzahl von ca. 4 - 7%, liegt ein körperlicher Auslöser vor, diese Schmerzen gelten als „spezifisch“. Ursachen können Erkrankungen der Wirbelsäule (z. B. Bandscheibenvorfälle, Verformung der Wirbelsäule) oder entzündliche Prozesse im Bereich der Wirbelsäule sein.

Spezifische Rückenschmerzen durch z. B. Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule nehmen mit steigendem Alter zu, unspezifische Schmerzen werden seltener, sind aber dafür oft stärker ausgeprägt.



Lumbalgie

Die Lendenwirbelsäule ist sehr häufig von Schmerzen betroffen, da die Krafteinwirkung auf die Wirbelsäule und die zu tragende Last hier am größten ist. Die Schmerzen, Lumbalgie genannt, können von leicht bis sehr stark variieren, sie können über einen Zeitraum von wenigen Tagen, genauso aber auch dauerhaft (chronisch) auftreten.

Lumbalgien können verschiedene Ursachen haben. Oft ist der Auslöser eine ruckartige Bewegung, Drehung oder das Heben und Tragen von schweren Gegenständen, aber auch Muskelverspannungen durch übermäßigen Stress, Haltungsfehler, angeborene Fehlstellungen der Wirbelsäule, Bandscheibenvorfälle oder eine Verschiebung der Wirbelkörper können Gründe sein.

Als eine schwere Form der Lumbalgie ist der „Hexenschuss“ (Lumbago) bekannt, bei dem plötzlich so starke, krampfartige Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und der Rückenmuskulatur auftreten, dass diese zeitweise sogar zur Bewegungsunfähigkeit führen.

Halten die Schmerzen in der Lendenwirbelsäule über mehrere Tage an, können sich diese festsetzen und auch dauerhaft Probleme bereiten. Dann wird von einer chronischen Lumbalgie gesprochen.

Unterstützung für Ihren Rücken

Lumbalorthesen

Lumbalorthesen dienen der Unterstützung des Rückens bei akuten aber auch chronischen Schmerzen. Durch die zusätzliche Stabilisierung und Unterstützung im Bereich der Lendenwirbel wird eine Schmerzlinderung erreicht.

Zusätzlich können sie bei Belastung getragen werden, um einem erneuten Auftreten der Schmerzen entgegenzuwirken.

Xtra-Qualität

Beste Funktion kombiniert mit maximalem Komfort

Durch viele Xtras an Funktion und Komfort sind alle JuzoPro Lumbalorthesen ideal geeignet für Alltag, Sport oder im Beruf. Durch eine einzigartige 3D-Stricktechnik entsteht das spezielle Juzo Xtra-Gestrick, das eine perfekte anatomische Passform und gleichzeitig maximale Bewegungsfreiheit bietet. Das feste Formgestrick verhindert ein Aufrollen oder Faltenbildung der Lumbalorthese, und beugt so Druckstellen vor. Durch die spezielle Stricktechnik und das verwendete Mikrogarn sind eine besonders hohe Atmungsaktivität und ein optimaler Feuchtigkeitstransport garantiert. Diese Eigenschaften führen zu einem durchgängig angenehmen Körperklima. Alle Xtra-Produkte sind außerdem latexfrei und somit auch für Allergiker geeignet. Eine zusätzliche Verwendung von Salben und/oder Cremes ist durch das salbenresistente Gewebe problemlos möglich.

Weitere Informationen rund um die Xtra-Qualität erhalten Sie auf www.juzo.de/xtra-gestrick



Leichte bis sehr starke Unterstützung

Die Auswahl einer Orthese erfolgt basierend auf der individuellen Indikation. Je nach Produkt kann sie entlastend oder bei Schon- bzw. Fehlhaltungen auch korrigierend wirken. Die JuzoPro Lumbalorthesen vereinen außergewöhnlichen Tragekomfort und einfache Handhabung mit bester medizinischer Wirksamkeit. Die gewünschte Unterstützung kann, dank vier verschiedener Varianten von Light bis Strong, individuell auf die persönlichen Bedürfnisse und die gestellte Diagnose abgestimmt werden.

Leichte und dauerhafte Unterstützung

Leichte und dauerhafte Unterstützung finden Patienten in der JuzoPro Lumbal Xtec Light. Das Tragen der Stabilisierungsorthese unterstützt eine aufgerichtete Körperhaltung und kann Verspannungen vorbeugen. Gerade bei einseitigen oder schwach ausgeprägten Rückenmuskeln im Lendenwirbelbereich kann sie bei allen Tätigkeiten im Alltag getragen werden, die den Rücken belasten.

Wirkt entlastend und schmerzlindernd

Durch das feste Xtra-Gestrick der JuzoPro Lumbal Xtec übt diese LWS-Orthese einen leichten bis mittleren Kompressionsdruck auf den Lendenwirbelbereich aus. Eine herausnehmbare Kreuzbeinpelotte mit festen Friktionsnoppen massiert zusätzlich die Muskulatur sowie das Gewebe und lockert verhärtete Faszien. Die Orthese kann bei den meisten LWS-Beschwerden eingesetzt werden, wirkt entlastend und schmerzlindernd.

Volle Bewegungsfreiheit trotz starker Stabilisierung

Bei schweren, andauernd wiederkehrenden Schmerzen kommt bevorzugt die Lumbalorthese JuzoPro Lumbal Xtec Plus zum Einsatz. Besonders zu Beginn einer Therapie bietet diese Orthese die Möglichkeit einer starken Stabilisierung. Die zusätzliche Zuggurtung und die Kreuzbeinpelotte können dann bei entsprechendem Therapiefortschritt entfernt werden. Dadurch wird die Bewegungsfreiheit im Lendenwirbelbereich erhöht und die Mobilisierung unterstützt.

Feste Stabilisierung für Entlastung und Korrektur

Bei starken Schmerzen durch Fehlhaltungen, Gelenkverschleiß oder chronischen Reizungen ist die LWS-Orthese JuzoPro Lumbal Xtec Strong optimal geeignet. Durch die hohe Leibhöhe und eine doppelte Kreuzgurtung wird ein gleichmäßiger Druck auf den gesamten Lendenwirbelbereich ausgeübt. Die sehr festen Stabilisierungsstäbe können entnommen und so nachgeformt werden, dass sie, je nach Anforderung, entlastend oder korrigierend wirken.

Alle Produkte finden Sie unter www.juzo.de/lumbal

JuzoPro Lumbal Xtec Light

Leichte und dauerhafte
Unterstützung



JuzoPro Lumbal Xtec

Wirkt entlastend und
schmerzlindernd



JuzoPro Lumbal Xtec Plus

Volle Bewegungsfreiheit trotz
starker Stabilisierung



JuzoPro Lumbal Xtec Strong

Feste Stabilisierung für
Entlastung und Korrektur



Übungen

Für einen gesunden und starken Rücken

Grund für die Schmerzen ist oft eine unzureichend ausgebildete Rückenmuskulatur. Diese leidet bei zu langer Schonung noch zusätzlich. Um Rückenschmerzen entgegenzuwirken, sollten Sie deshalb, sobald es die Schmerzen erlauben, mit leichter körperlicher Aktivität beginnen.

Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur stärken. Denn ein beweglicher Rücken und eine kräftige Bauchmuskulatur mit starken, gedehnten Muskeln, Bändern und Faszien ist weniger anfällig für Rückenschmerzen.

Bei akuten Beschwerden fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.



Für die folgenden Übungen ist es wichtig, eine Grundspannung aufzubauen, indem Sie Ihren Bauch- und Rückenbereich stabilisieren. Ziehen Sie dazu Ihren Bauch nach innen, in Richtung Lendenwirbelsäule, ohne dabei die Luft anzuhalten. Wenn Sie spüren, dass Ihr Bauchbereich fest wird, führen Sie die Übung korrekt aus. Die Übungen sollten 3 - 5x pro Woche durchgeführt werden um eine Regelmäßigkeit zu erhalten.

Rückentraining 1

6-8 Wiederholungen

- Beine anwinkeln
- Grundspannung aufbauen
- Arme liegen neben dem Körper
- Gesäß soweit anheben bis die Oberschenkel mit dem Rumpf eine Linie bilden und wieder langsam senken



Rückentraining 2

6-8 Wiederholungen

- Vierfüßlerstand einnehmen
- Ellenbogen leicht beugen
- Mit der Ausatmung den Rücken nach oben schieben und krümmen
- Mit der Einatmung in die Gegenbewegung gehen und den Bauch durchstrecken



Bauchmuskeltraining 1

6-8 Wiederholungen

- Beine in rechtem Winkel anheben
- Grundspannung aufbauen
- Die Hände an die Seite des Kopfes legen
- Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule
- Abwechselnd linken Ellenbogen zu rechtem Knie bzw. rechten Ellenbogen zu linkem Knie führen und wieder senken



Alltagstipps

Bewegung

Legen Sie kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurück. Steigen Sie Treppen, anstatt den Lift zu nehmen. Recken und strecken Sie sich, z. B. vor dem Aufstehen oder nach längerem Sitzen.

Richtiges Heben

Beine hüftbreit auseinanderstellen und in die Hocke gehen. Richten Sie sich durch die Kraft Ihrer Beine auf. Versuchen Sie, das Gewicht direkt am Körper zu halten und vermeiden Sie einseitige Belastungen.

Richtiges Tragen

Vermeiden Sie einseitiges Tragen. Verwenden Sie nach Möglichkeit einen Rucksack oder Einkaufstrolley mit Rädern. Beim Tragen von Taschen verteilen Sie das Gewicht auf zwei Taschen – in jede Hand eine.

Korrekte Sitzhaltung

Der Oberkörper soll aufgerichtet und gerade sein, das Becken leicht nach vorne gekippt. Wechseln Sie des Öfteren die Sitzposition – lehnen Sie sich leicht nach vorne oder nach hinten und sitzen dann wieder bewusst gerade.

Gesunde Ernährung

Jedes Kilo Übergewicht belastet auch Ihren Rücken. Ernähren Sie sich kalziumreich mit Lebensmitteln wie z. B. Milch, Käse, Broccoli oder Grünkohl.



Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.

Überreicht von:

Julius Zorn GmbH · Juliusplatz 1 · 86551 Aichach · Deutschland
info@juzo.de · www.juzo.de



DEU - 14360301/12/14 - 8403 OT - 11/2019
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.