



## Anwendungsgebiete:

### Für welche Arten von Rückenbeschwerden ist die Traktionsbehandlung geeignet?

- Bandscheibenbedingte Rückenschmerzen
- Lumbago (akute Rückenschmerzen, „Hexenschuss“)
- Bandscheibenvorfall mit Nervenschmerzen (Ischias-Beschwerden)
- Spinalkanal-Verengung, Verengung der Nervenaustrittstellen (Stenosen, rückenbedingte „Schaufenstererkrankung“)
- Wirbelgelenksarthrose

### Wie? Anwendung der Traktion

Als Ausgangsposition kann, in Abhängigkeit vom Beschwerdebild, Rücken- oder auch Bauchlage gewählt werden. Die Tageszeit ist genauso wichtig: **grundsätzlich 2. Tageshälfte!**

Die Traktionsstärke muss individuell gewählt werden und kann von leichtem Zug (15 kg) bis zu einem Zug von 50% des Körpergewichts variieren. Dauer-Traktion oder intermittierender Zug ist eine weitere Einstellungsvariable.

### Wie oft, wie lange?

Hier entscheidet wieder das Beschwerdebild: Je akuter, desto häufiger sollte die Traktion erfolgen.

- Akut: 5x pro Woche
- Episodische Schmerzen: 2 – 3 x pro Woche

Auch bei chronischen Brustwirbelsäulen-Beschwerden sind diese Anwendungen effektiv.

**Ihr Physiotherapeut berät Sie gerne, welches Programm für Sie in Frage kommt.**

### Wann darf die Traktionsbehandlung *nicht* durchgeführt werden?

- seitliche oder gebeugte Schonhaltung in Rückenlage
- schwerwiegende neurologische Symptome (Taubheit Innenseite Oberschenkel, Blasen-, Mastdarmstörung)
- Rückenmarkskompression
- Spinale Tumore, Infektionen, TBC
- Osteoporose
- Rheumatoide Arthritis, Bechterew
- nicht verheilte Fraktur

### Nur bedingt durchführbare Traktionsbehandlung bei:

- Herz-, Lungen- Beschwerden (Oberkörper flach)
- Angst (Klaustrophobie)
- Husten

### Sie haben 2 Möglichkeiten, die Traktionsbehandlung zu nutzen:

#### - Verordnung durch Ihren Arzt

#### - Selbstzahler-Leistung:

	1 Traktionsbehandlung	5,- €
	5er Block	24,- €
1 Probebehandlung	10er Block	45,- €
kostenlos	20er Block	85,- €

### Wir sind für Sie da – unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Do.: 7:00 Uhr – 21:00 Uhr, Fr.: 7:00 Uhr – 17:00 Uhr  
Sa.: nach Vereinbarung

Im Gewerbepark B 20 | 93059 Regensburg

Telefon: 0941 - 60 71 58 - 0 | Fax: 0941 - 60 71 58 - 11  
E-Mail: [info@physiopark-regensburg.de](mailto:info@physiopark-regensburg.de)

[www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)

Studien: Matthews, 1972; Sari et al, 2005; Schlegel, 1994; Worden und Humphrey, 1964; Cyriax, 1950; Guechev 1994

Stand: 20. April 2011. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

## Physiopark

LIESCHKE | OBERMÜLLER



## TRAKTIONSBEHANDLUNG

*Pumpen Sie Ihre Bandscheiben auf!*





## Traktionsbehandlung

Die Traktionsbehandlung wurde schon von Hippokrates (460–377 v. Chr.) und Asklepiades (124 – 40 v. Chr.) als effektive Therapie bei Kreuzschmerzen beschrieben. In unserer Zeit zeigte Prof. James Cyriax (1950) die ersten nachweisbaren Effekte, die inzwischen auch durch aktuelle Studien untermauert werden.

### Wirkungsweise auf die Bandscheibe

Die Bandscheibe ist unser körpereigener „Stoßdämpfer“ und Stabilisator für die Wirbelgelenke.

Auf natürlichem Weg saugt sich die Bandscheibe in der Nacht mit Nährflüssigkeit voll. Der Wasserdruck in der Bandscheibe nimmt nach etwa 7-stündigem Schlaf um 140% zu (Althoff 1992), sodass ein Mensch morgens durchschnittlich 5 mm größer ist, als abends.

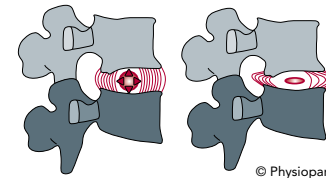
Im Lauf des Tages verliert die Bandscheibe durch Bewegung und Belastung Wasser. Dadurch verschlechtert sich die Stoßdämpfung, und die Stabilität nimmt durch die Erschlaffung der Bandscheibenfasern ab.

Problematisch wird es v. a. bei chronischen Bandscheibenschäden, weil hier der eigentlich natürliche Wasserverlust deutlich zunimmt.



### Wasserverlustrate

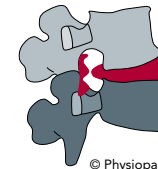
Gesunde Bandscheibe:  
12% in 4 Stunden  
Degenerierte Bandscheibe:  
25% in 4 Stunden



© Physiopark

### Nervenkompression

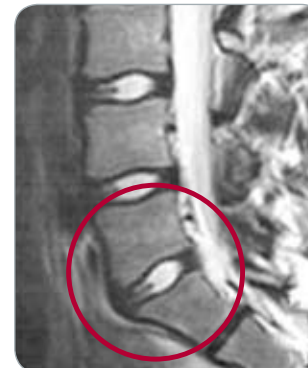
Erschlafft eine Bandscheibe völlig, kann es sogar zur Einengung der Nervenaustrittsstellen (Stenosen) kommen.



© Physiopark

Auf einer Kernspin-Aufnahme kann der Wassergehalt von Bandscheiben sichtbar gemacht werden. Hohen Wassergehalt erkennt man durch einen hellen Wasserkern.

Kernspin-Aufnahme links: die untere Bandscheibe hat in Folge eines Vorfalls Wasser verloren (dunkle Bandscheibe). Rechts: nach 3 Wochen Traktionsbehandlung.



## Wissenschaftlich gesicherte Effekte der Traktionsbehandlung

### Bandscheibe

- **Bandscheiben-Vorwölbungen:** Abnahme von Bandscheiben-Vorwölbungen
- **Ernährung:** Osmotischer Druck nimmt zu, das Einfließen von Wasser wird verstärkt = Verbesserung der Ernährung
- **Bandscheibendruck:** Abnahme des äußeren Bandscheibendrucks
- **Heilung von Bandscheibenrissen:** Dehnung von Bandscheibenfasern – regt Kollagen (Bindegewebe) Synthese an.
- **Verbesserung der Stoßdämpfung:** Poren des Bandscheibenrings werden kleiner, damit die Wasserbindung besser.
- **Stabilität:** durch Höhenzunahme werden Bänder wieder gestrafft = mehr Stabilität

### Nervenwurzel, Nervenkanal, Wirbelgelenke, Durchblutung

- Schwellungsabnahme von Bändern und Fettkissen im Nervenkanal, weniger Kompression auf Nervenwurzel
- Zunahme des Zwischenraums zwischen den Wirbeln
- Vergrößerung des Spinalkanals
- Vergrößerung der Austrittskanäle der Spinalnerven
- Spülen des Nervenkanals, Verbesserung des venösen Abflusses

### Wirbelgelenke – Raumzunahme

- Entlastung der Wirbelgelenke durch Raumzunahme zwischen den Wirbelgelenken
- Stimulierung der Rezeptoren in den Gelenkkapseln = Schmerzlinderung

Die genaue Anwendung, das WANN, das WIE und WIE OFT sind entscheidend für den Therapieerfolg!