

Begleiten, statt nur behandeln - hier kommen wieder interessante Neuigkeiten vom Physiopark Regensburg

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2017

Die Themen im Newsletter:

- [1. 10 Jahre Physiopark Regensburg](#)
- [2. Hilfe für Rückenschmerzpatienten: unser Rückenforum](#)
- [3. Volkskrankheit Rückenschmerz: Ursachen und Abhilfe](#)
- [4. Unheilvolles Duo: Rückenschmerz und Stress](#)
- [5. Geschenke - auch in letzter Minute: Massage und Medizinisches Training](#)

1. 10 Jahre Physiopark Regensburg



Kaum zu glauben: der Physiopark wird 10! Für uns verging die Zeit wie im Flug und wir ziehen eine sehr positive Bilanz der ersten 10 Jahre. Allen die uns unterstützt haben, uns nach wie vor die Treue halten, vor allem unseren Patienten, sagen wir von Herzen danke und freuen uns auf die nächsten 10!

2. Hilfe für Rückenschmerzpatienten: unser Rückenforum



5. Geschenke - auch in letzter Minute: Massage und Medizinisches Training

Viele kennen das: Weihnachten steht vor der Tür und für manchen lieben Menschen fehlt noch die Idee für ein gleichermaßen passendes wie nützliches Geschenk. Auch bei der Suche nach dem perfekten Weihnachtsgeschenk begleitet Sie der Physiopark gern.

Verschenken Sie Erholung, Entspannung, Wohlbefinden oder Fitness!

Gutscheine - z.B. für eine Massage - sowie Angebote und Preise erhalten Sie an unseren Anmeldungen. Oder verschenken Sie ein Stück aktive Gesundheit, geeignet für jedes Alter: eine **10er-Karte für Medizinische Fitness** in unserem Trainingsraum.

Wenn Ihnen der Trubel der Vorweihnachtszeit zuviel wird, können Sie sich natürlich auch einfach **selbst beschenken**: z.B. mit einer entspannenden Massage! Für eine Terminvereinbarung stehen Ihnen unsere Anmeldungen gern zur Verfügung.



RÜCKENFORUM

NEU

Wissenschaftlich fundierte Rückenschmerztherapie.

Arzt → Analyse → Training

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch!

In unserem Rückenforum, im Physiopark bei den Arcaden, bieten wir unseren Patienten wissenschaftlich fundierte und analysegestützte Rückenschmerztherapie an. Entwickelt wurde das effektive Behandlungskonzept vom Kölner Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ).

Dieses Therapiekonzept passt zum Physiopark, da es wissenschaftlich begründet ist und einem hohen Qualitätsanspruch folgt. Vor allem die Ergebnisse der FPZ Therapie sprechen für sich: 9 von 10 Teilnehmern kann nachweislich geholfen werden. Jeder Zweite Rücken- und Nackenpatient wird beschwerdefrei.

Im Therapiekonzept ist immer ein Arzt involviert. Aus einer eingehenden Analyse wird ein individuelles Trainingsprogramm abgeleitet. Das Training ist dank spezieller Geräte und persönlicher Betreuung durch geschulte Therapeuten besonders sicher. Der Ablauf:

Arzt

Im Therapiekonzept ist immer ein Arzt involviert. So wird aus medizinischer Sicht geprüft und sichergestellt, für wen das FPZ-Konzept geeignet ist.

Analyse

In unserem Rückenforum erfolgt dann eine eingehende Analyse, bei der an speziellen Geräten Kraft und Beweglichkeit im Bereich der Wirbelsäule gemessen werden. Aus den Analyseergebnissen wird dann ein individuelles Trainingsprogramm abgeleitet.

Training

Sicheres Training an speziellen Geräten, immer mit persönlicher Betreuung durch speziell geschulte Therapeuten.

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch!

Telefonisch: 09 41 - 60 09 63 - 0 oder per E-Mail: info@physiopark-regensburg.de

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

[Infos zum Rückenforum](#)

3. Volkskrankheit Rückenschmerz: Ursachen und Abhilfe

Wie verbreitet dieses Volksleiden in unserer modernen Gesellschaft ist, zeigt eine Umfrage der Aktion Gesunder Rücken (AGR) mit rund 1.000 Teilnehmern, welche im Jahr 2016 beauftragt wurde. Dabei gaben 70 Prozent der Befragten an, mindestens einmal pro Monat von Rückenbeschwerden betroffen zu sein. Zwei Drittel fühlen sich durch die Schmerzen in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Nach wie vor gelten Rückenschmerzen als die am weitesten verbreitete Volkskrankheit. Allein in Deutschland entstehen dadurch jährlich Kosten in Milliardenhöhe.

Wichtigste Ursache: zu wenig Bewegung

Noch vor 50 Jahren ging ein Mensch täglich durchschnittlich 10.000 Schritte zu Fuß. Heute bringen wir es nicht selten auf weniger als 1.000. Kinder können häufig nicht einmal mehr rückwärts laufen oder einen Rolle vorwärts bewerkstelligen. In der Folge mangelnder Bewegung verkümmert die Muskulatur und ist dann zu schwach, den Körper aufrecht zu halten.

ihnen einen Anreiz für den gemeinsamen Weg.

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

[http://us2.forward-to-friend.com/forward?](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=70870c3dc3&e=10bcc66e2c)

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=70870c3dc3&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=70870c3dc3&e=10bcc66e2c)

Verschärft wird das Problem durch Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, jedoch auch zu Hause. Durchgelegene Matratzen, unzureichend verstellbare Autositze, unergonomische Sitzmöbel oder ungeeignetes Schuhwerk sind nur einige Beispiele für Alltagsumstände, welche die Rückenproblematik verschärfen. Dazu kommen zunehmende psychische Belastungen. Mittlerweise gilt als gesichert, dass Stress, Ängste oder Depressionen körperliche Beschwerden fördern – insbesondere auch Rückenschmerzen.

Abhilfe ist möglich

Wir verfügen heutzutage über effektive Präventionsmöglichkeiten. Ein ganzheitliches Konzept, bei welchem die Muskulatur gekräftigt und gedehnt, der Alltag rückenfreundlich gestaltet, Fehlbelastungen vermieden sowie Stress und psychische Belastungen reduziert werden, gilt als besonders geeignet. Selbst wenn man sich aufgrund von Beschwerden intuitiv eher schonen möchte, lautet das Motto bei Rückenschmerzen sehr häufig: Bewegung heilt! Ein inaktiver Rücken verliert Stabilität, Festigkeit und Beweglichkeit. Ein Teufelskreis schließt sich, weil Bewegungsmangel außerdem zu Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Dem setzt man am besten eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining entgegen, ergänzt durch kleine Bewegungseinheiten im Alltag wie Treppensteigen, Radfahren oder zu Fuß gehen. Empfohlen werden auch einfache Entspannungsübungen oder ein wenig Gymnastik am Arbeitsplatz. Ergänzend dazu sollten Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze, aber auch Fahrräder, Autositze und Bettsysteme den individuellen körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassbar sein.

Bereits Kinder sind betroffen

Es wird die Tendenz beobachtet, dass auch immer mehr Kinder und Jugendliche unter Rückenproblemen leiden. Sie treiben immer weniger Sport und sitzen durchschnittlich neun Stunden pro Tag. Gerade weil die Wachstums- und Entwicklungsprozesse noch nicht abgeschlossen, sind besteht hier die Gefahr für Verspannungen und Rückenschmerzen, z. B. durch ungeeignete Schulmöbel. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. in Wiesbaden leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-Jährigen unter Haltungstörungen. 44 Prozent aller Viertklässler klagen über gelegentliche und 8 Prozent sogar über ständige Rückenschmerzen. Auch bei Kindern sollte zur Vorbeugung aktive Bewegung in den Tagesablauf integriert und ihr Umfeld rückenfreundlich gestaltet werden.

Der beste Schutz: eine starke Muskulatur

Der Wirbelsäule geben insbesondere die tiefliegenden Rückenmuskeln (sog. autochthone Muskulatur) ihre Stabilität. Diese Muskeln halten unseren Körper in Balance, ohne dass wir dies bemerken. Mit herkömmlichem Krafttraining lassen sie sich nicht trainieren, daher können z. B. auch Bodybuilder unter Rückenschmerzen leiden. Gezielt angesprochen werden diese Muskeln durch Koordinations- und Balanceübungen sowie kleine Drehbewegungen und Vibrationen. Der Sportgerätemarkt bietet heute darum Produkte, die speziell die tiefliegende Muskulatur trainieren. Außer den kleinen, tiefliegenden Muskeln haben auch die Bauchmuskeln maßgeblichen Einfluss auf die Rückengesundheit. Diese bestehen aus zwei Gruppen: den geraden sowie den schräg verlaufenden Muskeln. Die geraden Muskeln sind für die Rumpfbeugung zuständig, die schräg verlaufenden stabilisieren direkt die Wirbelsäule. Die Bauchmuskulatur sollte darum ebenfalls intensiv trainiert werden.

Haben Sie Fragen zum Thema Rückengesundheit? Sprechen Sie uns gern an oder vereinbaren Sie gleich ein kostenloses Beratungsgespräch in unserem Rückenforum!

4. Unheilvolles Duo: Rückenschmerz und Stress

Psychische Belastungen wie andauernde Überforderung münden nachweislich in verschiedenen negativen körperlichen Reaktionen. Eine sehr häufige Belastungsreaktion sind Rückenbeschwerden. Diese sind gleichzeitig als „Warnhinweis“ des Körpers zu verstehen, mehr auf sich acht zu geben.

Ohne offensichtliche mechanische Gefährdung können Belastungen so schwerwiegend ausfallen, dass Betroffene z. B. plötzlich mit Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Hörproblemen oder mit Magen-Darm-Verstimmungen zu tun bekommen. Die Ursachen sind häufig im weitgehend unsichtbaren Bereich der Psyche zu suchen. Autositze, Bürostühle und selbst Gartengeräte können auf die individuellen körperlichen Bedürfnisse angepasst oder eingestellt werden. Die Veränderung eingefahrener Abläufe, Gewohnheiten oder gar Organisationen hingegen erfordern in der Regel erhebliche Anstrengungen und sorgfältig ausgearbeitete Strategien.

Permanente Überforderung, eingeschränkte Handlungsspielräume oder geringe Akzeptanz und Wertschätzung bringen über kurz oder lang selbst robuste Menschen aus dem Gleichgewicht. Zeitgleich können steigende psychische Anstrengungen - oft bezeichnet als Stress – den Eindruck vermitteln oder verstärken, den Anforderungen der Arbeit und anderen Lebenssituationen immer weniger gewachsen zu sein.

Personen, welche sich ausgeglichen und ihren Aufgaben gewachsen fühlen, empfinden unspezifische Rückenbeschwerden entweder gar nicht oder als wesentlich weniger problematisch. Leidet eine solche ausgeglichene Person unter Rückenbeschwerden, gehen diese meist schnell vorüber. Demgegenüber leiden Menschen, die angeben unter Stress zu stehen, unter wesentlich größeren körperlichen Beschwerden.

Weitere Informationen zu speziellen Rückenthemen erhalten Sie in unseren Physiogrammen, z. B.:

- **Physiogramm LWS - Rückenschmerz - Bandscheiben-Programm, Alltagstipps und Akuthilfe.**

- **Physiogramm HWS - „Der Schmerz, der einem im Nacken sitzt.“**

Die Physiogramme finden Sie auf unserer Website unter dem Menüpunkt „Infothek“ zum kostenlosen Download.

www.physiopark-regensburg.de/infothek

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?>

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=70870c3dc3&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=70870c3dc3&e=10bcc66e2c)

Noch aktueller: der Physiopark Regensburg auf Facebook.

Wichtige Ereignisse, Neuigkeiten und ein Blick hinter die Kulissen unserer Praxen. Trainingsvideos, Fotos und vieles mehr finden sie hier:

[Physiopark auf facebook](#)