

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

Der Newsletter wird nicht korrekt angezeigt?
[Bitte hier klicken](#)

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

September 2019

1. Vorbereitung ist alles - Sportlerbetreuung im Physiopark
2. Fünf Alltagstipps für ausreichende Bewegung
3. Nächtliche Rückenschmerzen – was hilft?
4. Angebot: Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung



1. Vorbereitung ist alles - Sportlerbetreuung im Physiopark

Ob Freizeit- oder Leistungssportler, als Wettkampfvorbereitung oder Rückkehr zum Sport nach Verletzungen - wir begleiten Sie effektiv auf dem Weg zu Ihren sportlichen Zielen!

Planen Sie die Teilnahme am Stadt- oder Arber-Marathon, Leukämie- oder Landkreis-Lauf, Triathlon? Steht das Pokalfinale im Fußball oder das Tennismatch Ihres Lebens an?: Ohne optimale Vorbereitung geht es nicht! Speziell nach Sportverletzungen ist der Weg „back to sports“ oft lang und schwierig!

Mit dem Physiopark sind Sie auf dem besten Weg zum Erfolg:



4. Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung

Sportlerbetreuung im Physiopark: Wir machen Sie eisenhart!

Optimale Vorbereitung ist für das Erreichen sportlicher Ziele entscheidend - egal, auf welchem Niveau Sie sich bewegen. Im Physiopark sind wir perfekt aufgestellt für die Begleitung Ihres individuellen sportlichen Weges. Z. B. mit unserem „Surf & Turf-Paket“, der Kombination aus Trainingstherapie und Physiotherapie.

Ein klares Bild Ihrer individuellen Situation liefern unsere Assessments. Wir bieten verschiedene Test-Batterien, individuell für jede Sportart oder Verletzung sowie spezifische Testverfahren für leistungsbezogenen Sport und in der Rehabilitation.

Sprechen Sie uns gern an oder informieren Sie sich vorab auf unserer Website:

[≥ Informationen zu Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung](#)

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?>

Wir sind an Ihrer Seite: begleiten, statt nur behandeln!

Nur durch optimale Trainingsvorbereitung oder perfekter Rehabilitation nach Verletzungen kann das sportliche Ziel erreicht werden. Und zwar so, dass Sie nicht einfach nur „durchkommen“, sondern gesund ans Ziel gelangen.

Wir gestalten gemeinsam mit Ihnen eine professionelle und effektive Vorbereitung: mit Sport-Physiotherapie, Trainingstherapie und Funktionstests (Assessments).

Funktionelle Tests

Wo stehe ich im Training? Welche Defizite habe ich? Woran muss ich noch arbeiten? Habe ich ein erhöhtes Verletzungsrisiko? Wann geht es wieder „back to sports“ nach meiner Verletzung? Kann ich meinen Laufstil verbessern? Wie sieht es mit meiner Rumpfkraft aus? Durch unsere verschiedenen Test-Batterien können wir diese Fragen individuell beantworten!

Training der spezifischen Muskulatur

Neben dem sportartspezifischen Training spielt für das Wettkampfergebnis und die Verletzungsprophylaxe auch das Grundlagentraining eine große Rolle! Wir bieten Ihnen in unserem Trainingsraum ein auf Ihren Sport abgestimmtes Kräftigungsprogramm (Stichwort: „keine Angst vor Laktat“), stabilisieren die Beinachse, verbessern die Sensomotorik und stärken Ihre Rumpfkraft.

Sport-Physiotherapie

Wir begleiten Sie auch physiotherapeutisch: Sportler-Massagen, (Kinesio-) Taping, physikalische Therapie und das gesamte Spektrum des Physioparks steht Ihnen zur Verfügung. Wir sind in der Vorbereitung sechs Tage pro Woche für Sie zu erreichen und stehen auch bei Bedarf am Spielfeldrand oder in der Turnhalle.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

Info-Broschüre „Sportlerbetreuung im Physiopark“ - alle Informationen zur

Link zum Flyer Wettkampfvorbereitung

[> zur Infothek](#)

[> unsere Leistungen: Trainingssteuerung + Wettkampfvorbereitung](#)

Gern steht Ihnen unser Team auch beratend zur Seite - sprechen Sie uns an!

2. Fünf Alltagstipps für ausreichende Bewegung

Im Verlauf eines Tages verbringen wir viele Stunden in immer derselben Position - vornehmlich im Sitzen. Längeres Sitzen wirkt sich nachweislich negativ auf unsere körperliche und sogar geistige Verfassung aus. Neben dem mentalen Wohlbefinden leidet besonders die Wirbelsäule, wenn im Alltag ein Bewegungsmangel vorherrscht. Dies äußert sich am häufigsten in Form von Verspannungen und Rückenschmerzen. Gegen diese weit verbreiteten Rückenbeschwerden hilft ein aktiver Lebensstil mit ausreichender Bewegung. Schon mit einfachen Maßnahmen lassen sich Rückenbeschwerden vermeiden oder bekämpfen. Hier kommen fünf Tipps, mit denen Sie ganz leicht mehr Dynamik in Ihren Alltag bringen:

1. Tipp: bereits am Arbeitsplatz aktiv werden

Der Arbeitsplatz ist für viele Berufstätige ein besonders bewegungsarmes Umfeld. Dabei helfen bereits kleine Veränderungen wie kurze Dehnübungen oder das Arbeiten im Stehen. Lassen Sie den Aufzug links liegen und benutzen Sie die Treppe als effektives und noch dazu kostenloses Trainingsgerät! Für die Mittagspause bieten sich gleich aus mehreren Gründen Spaziergänge an - zur Verarbeitung der Mahlzeit, als kleine Frischluftkur und gesunde Bewegungseinheit. Motivierend kann ein Schrittzähler wirken (praktisch auch als App), der die gelaufenen Schritte dokumentiert. Mindestens 10.000 sollten es täglich sein.

2. Tipp: den Alltag in Bewegung setzen

Daheim sind die Gelegenheiten Bewegung zu bekommen schon zahlreicher. Lässt sich der nächste Einkauf zu Fuß erledigen? Telefonieren Sie im Stehen oder laufen Sie dabei umher. Beim Zähneputzen könnten Sie Kniebeugen machen. Betrachten Sie Hausarbeiten ab jetzt positiver: Putzen, Staubsaugen und Gartenarbeit sind wertvolle Trainingseinheiten! Wichtig dabei: achten Sie immer auf eine rückenfreundliche Haltung mit gerader Wirbelsäule.

3. Tipp: mobil unterwegs

Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder laufen Sie, wenn die Entfernung nicht zu groß ist. Statt mit Bus und Bahn bis zur üblichen Haltestelle zu fahren, steigen Sie einfach eine oder zwei Stationen früher aus und laufen die restliche Strecke. Autofahrer könnten etwas weiter entfernt parken und bei einem Spaziergang zum Zielort bewegungstechnisch „Boden gutmachen“.

4. Tipp: aktive Freizeit

Vom Bürostuhl direkt auf die Couch, vor den PC oder den Fernseher? Das sollte die Ausnahme sein. Ein abendlicher Spaziergang ist ein guter Anfang und definitiv die bessere Wahl. Noch besser: gehen Sie laufen, machen Yoga oder ein Home-Workout. Sehr bewährt haben sich Bewegungseinheiten direkt nach der Arbeit, bevor man in den „Feierabendmodus“ umschaltet. Es mag paradox klingen, aber nach dem Sport fühlen Sie sich sehr wahrscheinlich abends fitter, als wenn Sie den Schreibtisch einfach gegen das Sofa eintauschen. Ausprobieren lohnt! Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Schwimmen und Fahrradfahren sind übrigens schonend für Rücken und Gelenke. Gerade für Neueinsteiger ideal, um den Körper auf mehr Bewegung vorzubereiten.

5. Tipp: spielen Sie mit - Kinder als Vorbild

Verglichen mit Erwachsenen haben Kinder einen ungleich höheren Bewegungsdrang. Lassen Sie sich mitreißen, denn das ist eine tolle Möglichkeit, mit hohem Spaßfaktor aktiver zu werden. Kurze Wettrennen auf dem Heimweg, Ballspielen im Park - Kinder und Ihr Rücken freuen sich gleichermaßen über sportliche Betätigung!

Im Physiopark bieten wir Ihnen weitere Möglichkeiten an, sich körperlich fit zu halten, z. B. die Medizinische Trainingstherapie. Hierbei können Sie sich ein Trainingsprogramm entsprechend spezieller Zielsetzungen oder Trainingsfortschritt erstellen, anpassen und erweitern lassen. Wenn Sie z. B. einen Aktiv-Urlaub planen, Rückenschmerzen vorbeugen, Wettkampfvorbereitung oder Sturzprophylaxe betreiben wollen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten. Unsere Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler stehen für Sie als Ansprechpartner zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter dem Menüpunkt „Leistungen“:

[> Krankengymnastik am Gerät und Medizinische Trainingstherapie](#)

3. Nächtliche Rückenschmerzen – was hilft?

Auch für einen gesunden Rücken ist ein erholsamer Schlaf von entscheidender Bedeutung. Bekommt man jedoch bereits morgens Rückenschmerzen oder wacht mit ihnen auf, kann dies verschiedene Ursachen haben. Mit den richtigen Maßnahmen ist der Weg zu einem erholsamen Schlaf jedoch frei.

Pro Jahr verbringen wir durchschnittlich etwa 2.500 Stunden im Bett. Immerhin ein Drittel der uns zur Verfügung stehenden Zeit. Noch ist nicht bis ins Detail klar, was im Schlaf alles passiert. Fest steht aber, dass die Nachtruhe für uns nichts weniger ist, als überlebenswichtig. Unser Körper schüttet in dieser Zeit Wachstumshormone aus. Zellen, Gewebe und Organe werden regeneriert und das Immunsystem wieder in Schwung gebracht. Erlerntes wird im Gehirn gespeichert, Unwichtiges gelöscht. Auch für die Rückengesundheit ist der Schlaf von entscheidender Bedeutung. So können sich beispielsweise die Muskeln entspannen und die Bandscheiben sich wieder mit Flüssigkeit vollsaugen.

Matratze und Lattenrost sind entscheidend

Funktionieren die regenerativen Vorgänge an der Wirbelsäule nicht wie gewünscht, können entscheidende Gründe dafür in schlechten Matratzen und Lattenrosten zu finden sein. Zu harte, zu weiche oder „durchgelegene“ Matratzen können dafür verantwortlich sein, dass die Wirbelsäule und ihre Strukturen sich nicht erholen. Eine gute Matratze muss sich den unterschiedlichen Rückenpartien anpassen können. In Seitenlage muss sie im Schulter- sowie Beckenbereich nachgeben, in Rückenlage im Gesäßbereich. Das funktioniert außerdem nur in Kombination mit einem guten Lattenrost. Ein Satz zur Bauchlage: diese provoziert Nackenverspannungen und sollte darum nach Möglichkeit vermieden werden.

Nicht am falschen Ende sparen - die Bettgröße

Die Bettgröße - häufig unterschätzt, aber ebenfalls sehr wichtig! Die Bandscheiben können sich nur dann regenerieren, wenn wir unsere Schlafposition häufiger wechseln. Dies geschieht unbemerkt bis zu 60-mal pro Nacht. Damit das funktionieren kann, muss die Bettlänge 20 Zentimeter mehr als die Körperlänge betragen. In der Breite sollte die Matratze außerdem

mindestens 100 Zentimeter Platz bieten.

Auch maßgeblich: das richtige Kissen. Für einen erholsamen und entspannten Schlaf beträgt das optimale Maß 40 mal 80 Zentimeter. Das Kissen soll Kopf und Nacken stützen, Hals und Wirbelsäule müssen im Liegen eine Linie bilden. Am besten ist, beim Kauf des Bettes Matratze und Kopfkissen gemeinsam zu testen.

Stress verursacht Schmerzen

Stress oder psychische Probleme sind ein weiterer und sogar recht häufiger Grund für nächtliche Rückenschmerzen. Jegliche Form psychischer Überlastung bewirkt Verspannungen der Muskulatur. Probleme im Berufsalltag, innerhalb der Familie oder auch der Partnerschaft können zu solchen Beschwerden führen, besonders nachts, wenn man ins Grübeln gerät. Aus Stress und Erschöpfung entsteht oft ein Teufelskreis aus Schlaflosigkeit, Fehl- und Schonhaltungen sowie daraus hervorgehenden Schmerzen. In solchen Fällen kann dann eine interdisziplinäre Behandlung sinnvoll bzw. notwendig sein. So kann ein Orthopäde überprüfen, ob organische Ursachen vorliegen. Kann dies ausgeschlossen werden, untersucht ein Facharzt für psychosomatische Medizin, ob seelische Probleme bestehen. Eine dritte wichtige Säule ist je nach Krankheitsbild die gezielte physiotherapeutische Behandlung.

Schmerzfaktor Bindegewebe - die Faszien

Relativ neu ist die Erkenntnis, dass nächtliche Rückenschmerzen auch mit den Faszien zusammenhängen können. Dabei handelt es sich um kollagenhaltiges Bindegewebe, welches jeden Muskel umhüllt. Die Faszien sind maßgeblich verantwortlich für Leistungsfähigkeit sowie Beweglichkeit. Durch Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und Überbeanspruchung können sie verkleben. Da sie im Körper weitgehend vernetzt sind, kann dies nächtliche Schmerzen auslösen die auch chronisch werden können.

Mithilfe gezielter Dehnungsreize können die Faszien jedoch ganz einfach entlastet werden und ein Verkleben des Gewebes lässt sich verhindern. Ergänzend zu ausreichender Bewegung sind Sportarten wie Pilates, Tai-Chi und QiGong sowie auch Yoga empfehlenswert. Nachweislich helfen außerdem die mittlerweile sehr beliebten Faszienrollen, das kollagenhaltige Bindegewebe elastisch und geschmeidig zu halten.

Für Ihre Fragen rund um das Thema nächtliche Rückenschmerzen sind wir im Physiopark natürlich gern zur Stelle!

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=a7189c147e&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=a7189c147e&e=10bcc66e2c)