

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Juni 2023

1. Muskelverspannung oder Bandscheibenvorfall? Rückenschmerz an der Lendenwirbelsäule (LWS)
2. Chronische Schmerzen: Physiotherapie in der Multimodalen Schmerztherapie
3. Angebot: Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung



1. Muskelverspannung oder Bandscheibenvorfall? Rückenschmerz an der Lendenwirbelsäule (LWS)

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit „The active way“ aus Hamburg entstanden. Unsere Kollegin Barbara Debald ist auf mobile Physiotherapie und Training spezialisiert. Als ausgebildete Physiotherapeutin unterstützt sie Menschen bei Themen rund um körperliche Gesundheit und Fitness mit dem klaren Ziel: mehr Wohlbefinden durch die heilende Kraft der Bewegung und die Verbesserung der Selbstwirksamkeit.



3. Angebot

Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung

Sie wollen sich einer sportlichen Herausforderung stellen? Egal ob Ihr



Barbara Debald - „The active way“

Schmerzen im unteren Rücken, dem Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS), sind ein häufiges Problem, das viele Menschen betrifft. Der Bereich um die Lendenwirbelsäule - auch als unterer Rücken bezeichnet - ist die Region, die den größten Teil des Körpergewichts trägt und bei vielen alltäglichen Aktivitäten mit einbezogen wird. Rückenschmerzen in diesem Bereich können von milden Muskelverspannungen bis hin zu schwerwiegenderen Erkrankungen reichen. In diesem Text werden wir uns mit den Ursachen, Symptomen, Behandlungsmöglichkeiten und Präventionsstrategien für Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule befassen.

Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen im unteren Rücken ist eine Muskelverspannung oder vorübergehende Überlastung.

Dies kann durch einseitige Körperhaltung, unvorbereitetes schweres Heben, plötzliche Bewegungen oder längeres Sitzen bzw. längere statische Positionen verursacht werden. In einigen Fällen können auch Bandscheibenvorfälle, Wirbelkörperfrakturen, Arthritis oder degenerative Erkrankungen wie Osteoporose oder Spondylarthrose zu Rückenschmerzen führen. Übergewicht, mangelnde körperliche Fitness und psychischer Stress können ebenfalls das Risiko für Rückenschmerzen erhöhen.

Die Symptome von Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule können von leichter Steifheit und Muskelverspannung bis hin zu starken Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit reichen. Manche Menschen empfinden auch Taubheitsgefühle oder Kribbeln in den Beinen, was auf eine Nervenkompression hinweisen kann. In einigen Fällen können die Schmerzen akut auftreten und sich innerhalb weniger Tage oder Wochen bessern, während sie bei anderen chronisch werden und über mehrere Monate oder Jahre hinweg bestehen bleiben.

Die Behandlung von Rückenschmerzen im unteren Rücken hängt von der zugrunde liegenden Ursache und der Schwere der Symptome ab. In den meisten Fällen empfehlen Ärzte zunächst konservative Maßnahmen wie Ruhe, Schmerzmittel, physikalische Therapie, Wärme- oder Kältetherapie und gezielte Rückenübungen zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Mobilität. Bei starken Schmerzen oder anhaltenden Beschwerden können auch Injektionen von entzündungshemmenden Medikamenten oder muskelentspannenden Mitteln in Betracht gezogen werden.

Zur Behandlung von Bandscheibenvorfällen oder schweren strukturellen Problemen kann eine Operation erforderlich sein. Chirurgische Eingriffe können darauf abzielen, einen eingeklemmten Nerv zu entlasten, eine instabile Wirbelsäule zu stabilisieren oder beschädigtes Gewebe zu entfernen. Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass die meisten Fälle von Rückenschmerzen im unteren Rückenbereich ohne Operation behandelt werden können und sich die meisten Menschen mit konservativen Maßnahmen gut erholen.

Was tun wenn plötzlich akute Rückenschmerzen auftreten - zu Hause, im Urlaub oder unterwegs?

Wanderurlaub oder eine Alpenüberquerung planen oder einen Marathon. Ob Freizeit- oder Leistungssportler, als Wettkampfvorbereitung oder Rückkehr zum Sport nach Verletzungen: wir begleiten Sie auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel.

Mit unserer „Sportlerbetreuung“ - professioneller Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung - machen wir Sie eisenhart!

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Telefon: 0941 - 607158 - 0

E-Mail: info@physiopark-regensburg.de

Unsere Sportwissenschaftler*innen beraten Sie gerne!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

www.physiopark-regensburg.de/sportlerbetreuung

Besuchen Sie uns im Web:

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.](#)



[Übungsvideo „Akute Rückenschmerzen LWS - Was tun?“ auf YouTube ansehen](#)

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website - in unserer „Infothek“ finden Sie Übungsanleitungen zu verschiedenen Rückenthemen:

www.physiopark-regensburg.de/infothek

Mehr zu „The Active Way“ / Barbara Debald:

www.theactiveway.de



2. Chronische Schmerzen: Physiotherapie in der Multimodalen Schmerztherapie

Die Multimodale Schmerztherapie ist ein umfassender Behandlungsansatz, der darauf abzielt, chronische Schmerzen ganzheitlich zu behandeln. Eine zentrale Komponente dieser Therapieform ist die Physiotherapie. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Schmerzen, der Verbesserung der Funktion und der Steigerung der Lebensqualität der Patient*innen. In diesem Artikel werden wir die spezifische Rolle der Physiotherapie im Rahmen der Multimodalen Schmerztherapie genauer untersuchen.

Die Physiotherapie ist ein entscheidender Bestandteil der Multimodalen Schmerztherapie, da sie sich auf die körperlichen Aspekte der Schmerzerkrankung konzentriert. Chronische Schmerzen können mit einer Vielzahl von körperlichen Problemen einhergehen, wie beispielsweise Muskelverspannungen, verminderte Beweglichkeit, eingeschränkte Muskelfunktion und gestörtes Gangbild. Die Physiotherapie zielt darauf ab, diese körperlichen Beeinträchtigungen anzugehen und zu verbessern.

Behandlungsansätze der Physiotherapie in der Multimodalen Schmerztherapie

Die Physiotherapie bietet eine breite Palette von Behandlungsansätzen, die individuell auf die Bedürfnisse von Patient*innen abgestimmt werden können. Im Rahmen der Multimodalen Schmerztherapie können folgende physiotherapeutische Interventionen zum Einsatz kommen:

Bewegungstherapie: Durch gezielte Übungen und Bewegungstherapie können Muskelverspannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und die allgemeine körperliche Funktion gesteigert werden. Die Bewegungstherapie kann sowohl aktive Übungen als auch passive Mobilisationstechniken umfassen.

Manuelle Therapie: Die manuelle Therapie umfasst spezielle Techniken wie Mobilisation, Massage und Manipulation, um Schmerzen zu lindern, die Durchblutung zu verbessern und die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln zu erhöhen. Diese Techniken können helfen, Blockaden zu lösen und die Körperhaltung zu verbessern.

Schmerzmodulationstechniken: Die Physiotherapie kann auch verschiedene Schmerzmodulationstechniken wie TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation) oder Wärme- und Kälteanwendungen einsetzen, um Schmerzen zu reduzieren und die Entspannung zu fördern.

Schulung und Beratung: Physiotherapeut*innen spielen eine wichtige Rolle bei der Schulung und Beratung der Patient*innen über ergonomische Prinzipien, Körperhaltung, Heimübungsprogramme und Verhaltensänderungen. Diese Schulung kann den Patient*innen helfen, selbstständig ihre Schmerzen zu bewältigen und ihre körperliche Aktivität zu optimieren.

Möchten Sie mehr über dieses Thema erfahren? Kontaktieren Sie uns:

Telefon: 0941 - 607158 - 0

E-Mail: info@physiopark-regensburg.de

...

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.](#)

...

Zum Thema Datenschutz:

Wir freuen uns sehr, dass wir Sie mit Informationen versorgen dürfen! Dafür haben wir folgende Daten gespeichert: Ihre E-Mail Adresse sowie ggf.

Ihren Vor- und Nachnamen. Diese Daten verwahren wir sorgsam, geben sie an niemanden weiter und nutzen sie ausschließlich, um Ihnen unseren

Physiopark-Newsletter per E-Mail zu senden. Am Ende jeder E-Mail, die Sie von uns erhalten, finden Sie einen Link über den Sie Ihre Daten einsehen

und ändern können sowie einen weiteren, mit dem Sie sich vom Verteiler abmelden können, falls Sie keine Informationen mehr erhalten möchten.