



"gefällt mir" auf facebook:



## PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2023

1. BWS-Syndrom: erkennen, vorbeugen, behandeln
2. Ein Blick in die Zukunft der Physiotherapie
3. Angebot: Geschenke in letzter Minute – wir begleiten Ihre guten Vorsätze



Wieder einmal geht für uns im Physiopark ein sehr erfolgreiches Jahr zu Ende. Wir hoffen, dass auch Sie dem neuen Jahr mit Zuversicht und Vorfreude entgegenblicken!

An dieser Stelle möchten wir allen unseren Patient\*innen und Mitarbeiter\*innen einmal mehr von Herzen danke sagen. Wir sind froh, dass wir gemeinsam einen Weg beschreiten, der vielleicht nicht immer nur geradeaus geht. Aber dennoch stetig vorwärts.

***Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben friedvolle Feiertage und einen kraftvollen Start in ein gesundes 2024!***



### 3. Angebot:

#### **Geschenke in letzter Minute – wir begleiten Ihre guten Vorsätze**

Für einen lieben Menschen fehlt Ihnen noch eine wirklich nützliche Geschenkidee zu Weihnachten? Oder möchten Sie sich selbst bei der Umsetzung sportlicher Ziele im neuen Jahr unterstützen? Wir begleiten Sie auch hier!

#### **Erholung, Entspannung, Wohlbefinden, Fitness - zum Verschenken oder für sich selbst.**

Gutscheine - z. B. für eine Massage - sowie Angebote und Preise erhalten Sie an unseren Anmeldungen. 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 ebenfalls gern zur Verfügung.

Auch eine gute Idee: ein Stück aktive Gesundheit, geeignet für jedes Alter: die 10er-Karte für Medizinische Fitness in unserem Trainingsraum. Als tolles Geschenk oder als sportliches Startprogramm für das neue Jahr - sprechen Sie uns gern an!

### Besuchen Sie uns im Web:

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

[https://us2.forward-to-friend.com/forward?](https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=14636a467a&e=[UNIQID])

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=14636a467a&e=\[UNIQID\]](https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=14636a467a&e=[UNIQID])



## 1. BWS-Syndrom: erkennen, vorbeugen, behandeln

**Sie haben Nacken- und Rückenschmerzen vom langen Sitzen im Büro? Der Sport kam wieder einmal zu kurz oder ist für längere Zeit ganz ausgefallen? Ihr Körper rächt sich mit Verspannungen im Nacken dumpfen Schmerzen in den Schultern oder gar Blockaden? Diese Symptome sind zusammengefasst im sogenannten Brustwirbelsäulen-Syndrom (BWS). Damit sind Sie nicht allein und die gute Nachricht ist: Sie können viel dagegen tun!**

Als Auslöser für das Brustwirbelsäulen-Syndrom auch schwerwiegendere Erkrankungen wie Osteoporose oder Skoliose infrage. In seltenen Fällen auch ein Bandscheibenvorfall. In diesem Artikel erfahren Sie, wie das Krankheitsbild behandelt wird und was Sie selbst tun können, um Ihre Beschwerden zu lindern. Außerdem hat unsere Kollegin Barbara Debald (The Active Way) auch ein Video bereitgestellt.

### **BWS-Syndrom – was ist das?**

„Brustwirbelsäulen-Syndrom“ – kurz BWS-Syndrom – steht als Überbegriff für verschiedene Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule (BWS). Als Syndrom wird es bezeichnet, weil hier gleich mehrere Symptome bzw. Beschwerden auf einmal auftreten.

### **Die Symptome des BWS-Syndroms**

Patient\*innen klagen meist über dumpfe oder drückende Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule. Das wohl bekannteste Symptom ist ein Rückenschmerz, der im oberen Rücken und zwischen den Schulterblättern lokalisiert wird und über den Rippenbogen bis nach vorn ausstrahlen kann. Typische Beschwerden sind außerdem:

- Verhärtete und schmerzende Muskelpartien
- Nackenschmerzen und Nackenverspannungen
- Rippenschmerzen beim Atmen und bei Bewegung
- Stellungsanomalien in den Gelenken
- Eingeschränkte Beweglichkeit der BWS
- Eine verkrümmte Körperhaltung
- Sonstige Schmerzen zwischen Brustkorb und oberem Rücken

Charakteristisch für das BWS-Syndrom ist auch, dass die Schmerzen bei Bewegung sowie bei Druck oder Klopfen von außen stärker werden.

### **Wie entsteht das BWS-Syndrom?**

Zu den häufigsten Ursachen zählen alle Arten von Verspannungen, Blockaden, oder Abnutzungen im Bereich der Brustwirbelsäule. Darüber hinaus können vererbte oder angeborene Erkrankungen, Entzündungen sowie Fehlbildungen, als Auslöser eines BWS-Syndroms infrage kommen. Zum besseren Verständnis führen wir uns zunächst einmal den Aufbau der gesamten Wirbelsäule vor Augen und betrachten dann speziell die Brustwirbelsäule:

Die gesamte Wirbelsäule umfasst drei verschiedene Wirbelabschnitte:

- die Halswirbelsäule (HWS)
- die Brustwirbelsäule (BWS)
- die Lendenwirbelsäule (LWS)

Unterhalb der Lendenwirbelsäule befinden sich abschließend noch das Kreuzbein sowie das Steißbein. Die Brustwirbelsäule bildet den mittleren Teil des Rückens und besteht aus 12 Wirbelkörpern. Anders als die übrigen Bereiche der Wirbelsäule verfügt die BWS über kleine Gelenke an den einzelnen Wirbelkörpern. Über diese ist sie mit den Rippen verbunden. Gleichzeitig sind die Rippen vorne durch Knorpelgelenke mit dem Brustbein verbunden. Alles zusammen bildet den Brustkorb. Diese verbindenden Gelenke bedeuten gleichzeitig auch eine größere Belastung für die Wirbel der BWS. Es gibt daher verschiedene Ursachen und Risikofaktoren für das BWS-Syndrom mit seinen typischen Verspannungen und Rückenschmerzen.

### **Zu wenig oder falsche Bewegung**

Eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen in der Brustwirbelsäule ist bei vielen Menschen ein Bewegungsmangel. Der Rücken wird schlicht nicht benutzt, häufig schon über Jahre. Damit ist nicht nur fehlende sportliche Aktivität gemeint. Auch die lange Tage am Schreibtisch, sitzend und nach vorn gebeugt („Schildkrötenhaltung“). Die Folge: unangenehme Muskelverspannungen, die schließlich zu Rücken- und Nackenschmerzen führen.

Die ständige körperliche Belastung der Brustwirbelsäule kann jedoch ebenfalls zu Schmerzen führen. Insbesondere Personen, die häufig schwere Lasten heben, tragen oder länger halten müssen, sind hier betroffen. Hier kann es zu Überlastungen kommen, Verschleißerscheinungen wie Arthrose, Verschleiß der Bandscheiben können sich anschließen und es kann außerdem zu einem Bandscheibenvorfall kommen. Nachfolgend erhalten Sie einen Überblick über die möglichen Auslöser des BWS-Syndroms:

#### **Degenerative Veränderungen: Bandscheibenvorfall**

Durch Abnutzung verursachte Verschleißerscheinungen werden als degenerative Veränderungen bezeichnet, z. B. Schäden an den Bandscheiben. Dazu zählen die Bandscheibenwölbung und der Bandscheibenvorfall. Der Bandscheibenvorfall ist jedoch nur in 2 Prozent der Fälle die Ursache für ein BWS-Syndrom.

#### **Erkrankungen am Skelett: Osteoporose**

Generalisierte Skeletterkrankungen, wie beispielsweise Osteoporose oder Osteomalazie können ebenfalls das BWS-Syndrom auslösen. Der mit den Erkrankungen einhergehende Knochenschwund bzw. eine Knochenerweichung führen hier u. a. zu BWS-Symptomen wie Rückenschmerzen oder zu Verkrümmungen des Oberkörpers.

#### **Verletzungen: Schleudertrauma**

Auch Verletzungen bzw. Frakturen der Brustwirbelsäule können zu entsprechenden Beschwerden führen, ausgelöst zum Beispiel durch Stürze. Eine HWS-Distorsion (umgangssprachlich „Schleudertrauma“) kann mitverantwortlich sein. Jedoch zählt das Schleudertrauma hauptsächlich zu den Symptomen des HWS-Syndroms.

#### **Entzündliche Erkrankungen: Rheuma und Infektionskrankheiten**

Auch viele verschiedene entzündliche Krankheiten lassen Beschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule entstehen. Dazu gehören unter anderem Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis (Rheuma), wie zum Beispiel Polymyalgia oder Morbus Bechterew sowie Infektionserkrankungen wie Spondylitis.

#### **Weitere Ursachen für das BWS-Syndrom**

Bestimmte Wachstumsstörungen wie zum Beispiel Skoliose und Morbus Scheuermann sowie angeborene Fehlbildungen wie Spina bifida, Blockwirbel und Keilwirbel können ebenfalls Auslöser für ein BWS-Syndrom sein.

#### **Wie lässt sich das BWS-Syndrom behandeln?**

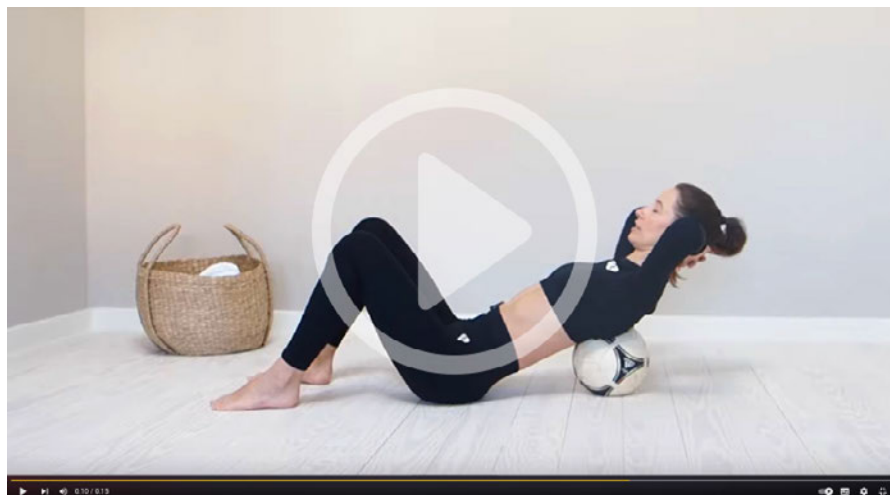
Liegt dem BWS-Syndrom eine Fehlbildung, Erkrankung oder Entzündung zugrunde, sollte zunächst einmal diese eigentliche Ursache gezielt behandelt werden. Gegen akute Schmerzen kommen Schmerzmittel zum Einsatz.

Würden Blockaden und Verspannungen der Muskulatur als Auslöser des BWS-Syndroms identifiziert, werden bei akuten Beschwerden ebenfalls Schmerzmittel eingesetzt. Um die Durchblutung der Muskeln zu fördern sowie die verspannte Muskulatur zu lockern sind Massagen und Wärmeanwendungen hilfreich. Im Rahmen der Physiotherapie können gezielte Übungen helfen, die Rückenmuskulatur zu dehnen und zu stärken. Bringen die genannten Maßnahmen nicht den gewünschten Erfolg, könnte eine spezielle Schmerztherapie in einer Schmerzklinik in Betracht gezogen werden.

#### **Das können Sie tun**

Sind fehlende Bewegung und eine schwache Rückenmuskulatur Verursacher der Beschwerden, können Sie auch selbst darauf achten, dass Sie im Alltag ausreichend Bewegung haben. Verschieden Sportarten gegen Rückenschmerzen sind hier hilfreich, z. B. Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking. Auch der Besuch einer Rückenschule kann helfen, die Muskulatur zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern. Im Alltag sollten Sie außerdem darauf achten, richtig bzw. gesund zu sitzen.

#### **Übungsvideo „BWS Blockadegefühl lösen in 3 Schritten mit einfachen Hilfsmitteln.“**



Unsere Kollegin Barbara Debald (The Active Way) ist auf mobile Physiotherapie und Training spezialisiert. Als ausgebildete Physiotherapeutin unterstützt sie Menschen bei Themen rund den Körper mit einem klaren Ziel: mehr Wohlbefinden.

In diesem Video zeigt uns Barbara in 3 Schritten, was man bei einem Blockadegefühl in der Brustwirbelsäule tun kann, um sich befreiter zu fühlen:

1. Segmentale Bewegungsübung
2. Mobilisation (mit Handtuch oder Ball oder Tennisball)

[> Video ansehen](#)



## 2. Ein Blick in die Zukunft der Physiotherapie

**Heute wagen wir einen Blick in die Zukunft. Dafür müssen wir aber nicht in die Glaskugel schauen. Eigentlich hat die Zukunft der Physiotherapie bei uns im Physiopark bereits begonnen. Von diesem Standpunkt aus ist darum recht klar zu erkennen, wohin die Reise gehen könnte.**

Die Physiotherapie, eine Schlüsselkomponente der medizinischen Versorgung, steht vor einer faszinierenden Zukunft, die von technologischen Innovationen geprägt ist. Fortschritte in der künstlichen Intelligenz (KI) oder die Nutzung von „Wearables“ eröffnen neue Horizonte für die Diagnose, Behandlung oder Überwachung des Behandlungserfolgs. In diesem Artikel werfen wir einen optimistischen Blick auf eine vielversprechende Zukunft für die Physiotherapie.

### **Künstliche Intelligenz in der Physiotherapie**

Die Verwendung von künstlicher Intelligenz revolutioniert die Art und Weise, wie Physiotherapeut\*innen ihre Patient\*innen behandeln. KI-gesteuerte Diagnosewerkzeuge können präzise Analysen von Bewegungsmustern durchführen und potenzielle Probleme identifizieren, noch bevor sie zu ernsthaften Erkrankungen führen. Diese fortschrittlichen Systeme lernen kontinuierlich aus Daten und passen ihre Empfehlungen an die individuellen Bedürfnisse der Patient\*innen an.

Ein Beispiel hierfür sind intelligente Trainingsprogramme, die auf Basis von Patient\*innen-Daten und medizinischen Erkenntnissen personalisierte Übungen erstellen. Diese Programme ermöglichen nicht nur effektivere Rehabilitation, sondern motivieren die Patient\*innen auch durch abwechslungsreiche und an ihre Fortschritte angepasste Übungen.

### **Wearables als persönliche Gesundheitsassistenten**

Wearables, wie Fitnessarmbänder und Smarttextilien, werden zu effektiven Werkzeugen für die Physiotherapie. Sie ermöglichen eine kontinuierliche Überwachung von Vitalparametern und Bewegungsmustern in Echtzeit. Physiotherapeut\*innen können so präzise Einblicke in die Situation ihrer Patient\*innen gewinnen, was eine genauere Anpassung der Therapie ermöglicht.

Durch die Integration von Wearables können Patient\*innen aktiv und ganz direkt an ihrer Genesung mitarbeiten. Die Möglichkeit, Fortschritte verfolgen zu können, motiviert zu einem regelmäßigen Übungsprogramm und fördert so die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit.

### **Virtuelle Realität (VR)**

Ein weiterer vielversprechender Trend für die Physiotherapie wäre der Einsatz von virtueller Realität (VR) für die Rehabilitation. VR-Anwendungen machen es Patient\*innen möglich, in eine virtuelle Umgebung einzutauchen, die speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Dies schafft nicht nur eine motivierende Atmosphäre, sondern ermöglicht auch das gezielte Training von Bewegungsabläufen in einer sicheren und kontrollierten Umgebung. VR könnte so z. B. auch das Schmerzmanagement verbessern, indem sie die Aufmerksamkeit von Patient\*innen von Unannehmlichkeiten ablenkt und positive Assoziationen mit Bewegung schafft.

### **Fazit: eine vielversprechende Prognose für die Zukunft**

Die Zukunft der Physiotherapie könnte von innovativen Technologien wie künstlicher Intelligenz, Wearables und virtueller Realität geprägt sein. Diese Entwicklungen versprechen nicht nur präzisere Diagnosen und effektivere Therapien, sondern ermöglichen auch eine aktive Beteiligung der Patient\*innen an ihrer eigenen Genesung.

Die positiven Auswirkungen dieser Technologien werden weit über die Physiotherapie hinausreichen, da sie die Gesundheitsversorgung als Ganzes transformieren. Als Therapeut\*innen dürfen wir optimistisch in die Zukunft blicken und uns darauf freuen, wie diese innovativen Werkzeuge dazu beitragen werden, die Lebensqualität der Menschen nachhaltig zu verbessern.

Was wir schon heute für Ihre Gesundheit tun können, erläutern wir Ihnen gern im persönlichen Gespräch!

**Besuchen Sie auch unsere Website:**

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:[https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=14636a467a&e=\[UNIQID\]](https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=14636a467a&e=[UNIQID])

---

*Copyright © 2023 Physiopark Regensburg, All rights reserved.*

[newsletter abbestellen](#) | [meine Anmeldeinformationen ändern](#)