



PHYSIOPARK NEWSLETTER

November 2011

- 1. Thema des Monats: Wassergehalt der Bandscheiben**
- 2. Leseschwäche bedeutet nicht mangelnde Intelligenz**
- 3. Traktionsbehandlung – pumpen Sie Ihre Bandscheiben auf!**

1. Thema des Monats - Wassergehalt der Bandscheiben

70% aller Rückenschmerzen lassen sich keiner genauen Diagnose zuordnen. Dieser sogenannte „unspezifische Rückenschmerz“ kostet die deutsche Gesellschaft 50 Mrd. EUR im Jahr. Eine Vielzahl von Behandlungsansätzen zeigt: der Goldene Standard ist noch nicht erreicht!

Langsam kristallisieren sich aus der Vielzahl der Theorien jedoch Erkenntnisse heraus und das, was viele schon geahnt haben, bestätigt sich zunehmend: die Bandscheibe ist oft die Ursache. Damit ist aber nicht der bekannte und berüchtigte Bandscheibenvorfall, bei dem ein Spinalnerv quetscht ist gemeint, sondern die Bandscheibe selbst steht als Schmerzquelle im Raum. Kleine Haarrisse, die auch auf modernen Untersuchungsaufnahmen nicht sichtbar sind, lassen die Bandscheibe undicht werden.

Erst wenn es bereits zu spät und die Bandscheibe „ausgelaufen“ ist, zeigen Röntgenbilder, dass der Raum zwischen den Wirbelkörpern enger geworden ist. Kernspinaufnahmen zeigen dann eine schwarze Bandscheibe.



3. TRAKTIONSBEHANDLUNG

PUMPEN SIE IHRE BANDSCHEIBEN AUF!

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.



Dies bestätigt auch eine neue Studie, in der verschiedene Trainingskonzepte und Therapieformen verglichen worden sind (McKenzie-Therapie, Kaltenborn, Maitland-Therapie).

Alle Techniken hatten bei unspezifischen Rückenschmerzen eine ähnliche Erfolgsrate. Interessant war aber die Tatsache, dass alle Patienten, bei denen eine Besserung der Beschwerden eingetreten war, einen deutlich besseren Wassergehalt in den Bandscheiben hatten. Dies belegte der Vergleich von Aufnahmen vor- und nach erfolgter Therapie.

Eine andere Studie zeigt, dass nach einem 3-wöchigen Trainingsprogramm die Patienten eine deutliche Schmerzreduktion erfahren hatten. Außerdem war im Durchschnitt eine Längenzunahme (Körpergröße im Sitzen, zur selben Tageszeit gemessen) von 7 mm nachweisbar.

Rumpfübungen an Großgeräten, hohe Gewichte und Lange Hebel bewirken allerdings ein regelrechtes „Auspressen der Bandscheibe wie eine Zitrone“. Kleine, impulsartige Übungen, die auf die tiefen Rückenmuskeln abzielen, sind effizienter und schonen die Bandscheiben.

Resümee:

Die meisten Behandlungsansätze zielen also auf eine Regeneration der Bandscheibe und auf eine Rehydrierung ab. Durch gezieltes Bandscheibenmanagement, Dauertraktionen (s. o.) und gute Konditionierung der tiefen Rumpfmuskeln mit Schonung der Bandscheiben führt am ehesten zum Ziel.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website (Infothek Physiogramm LWS) und persönlich bei uns in der Praxis.

Anwendungsgebiete:

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

Weitere Infos unter

www.physiopark-regensburg.de

2. Leseschwäche bedeutet nicht mangelnde Intelligenz

Aufgrund einer Studie wurde jetzt erstmal nachgewiesen: eine Leseschwäche steht nicht in Zusammenhang mit der Intelligenz. Therapeuten haben dies längst vermutet, bestätigt werden sie jetzt durch das Ergebnis einer in den USA durchgeführten Studie. Veröffentlicht wurden die Ergebnisse in der amerikanischen Fachzeitschrift „Psychological Science“.

Durchgeführt wurde die Studie von einem amerikanischen Forscherteam um den Neurowissenschaftler John Gabrieli vom Massachusetts Institute of Technology (MIT). Es wurden die Lesefähigkeiten und die Intelligenz von 131 Kindern zwischen sieben und 17 Jahren verglichen, ausgewählt wurden Kinder aller Schulstufen.

Die Kinder wurden in drei Gruppen aufgeteilt:

- normale Leser mit normalen IQ
- schlechte Leser mit normalen IQ
- schlechte Leser mit schlechtem IQ.

In einem Magnetresonanztomographen (fMRI) absolvierten die Kinder einen Test, bei dem Reimwörter erkannt werden mussten. Kinder mit Lese- und Rechtsschreibschwäche (LRS) bestanden den Test meist nicht, egal wie intelligent sie waren. Das bildgebende Verfahren legte offen, dass bei allen Kindern mit Leseproblemen immer die sechs Hirnregionen weniger aktiv sind, die das Gelesene mit der Akustik verknüpfen. Dieser Nachweis anhand der Aktivität im Gehirn war bisher noch nie gelungen.

Bei Leseproblemen: in jedem Fall Augen und Ohren überprüfen.

Der Gehirnforscher Professor Dr. Burkhard Fischer vom Freiburger Blicklabor erklärt im Interview: „Folgt man der Studie, so profitieren alle LRS-Betroffenen von derselben Therapie. Ein großer Teil der Legastheniker und LRS-Kinder haben Wahrnehmungs- und Blickfunktionsstörungen – was beides nichts mit Intelligenz zu tun hat“.

Dr. Fischer hat den aktuellen Wissensstand in seinem Buch „Wahrnehmungs- und Blickfunktionen bei Lernproblemen“ zusammengefasst.

Auch die deutschen Augenärzte hatten anlässlich ihres kürzlich beendeten Jahreskongresses empfohlen, dass Augen und Ohren bei Leseproblemen immer als erstes überprüft werden sollten.

- - -

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Copyright © 2011 Physiopark Regensburg, All rights reserved.

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserem Newsletter!

Our mailing address is:

Physiopark Regensburg

Im Gewerbepark B 20

Regensburg 93059

[Add us to your address book](#)

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

The MailChimp logo is displayed in a dark grey, rounded rectangular box. The text "MailChimp" is written in a white, cursive, handwritten-style font.