

Physiopark

R E G E N S B U R G



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Juni 2018

1. Rückenschmerz wird zur Volkskrankheit.
2. Yoga nach Hüft-OP - Vorsicht ist geboten.
3. Impingement-Syndrom: Physiotherapie gleich effektiv wie OP.
4. Behandlung und Prävention - im Physiopark Rückenforum.

1. Rückenschmerz wird zur Volkskrankheit.

Zum Thema Rücken gibt es alarmierende Erkenntnisse: in Deutschland leiden drei Viertel aller Berufstätigen unter Rückenschmerzen. Initiativen der Krankenkassen bleiben ohne Wirkung.

Laut einem Gesundheitsbericht der Krankenkasse DAK leiden die Beschäftigten in Deutschland zunehmend unter Problemen mit dem Rücken. Mittlerweile sind drei Viertel der Berufstätigen betroffen. Noch in 2003 litt nur rund die Hälfte der Befragten unter Rückenschmerzen.

Außerdem lassen immer mehr Betroffene ihre Rückenprobleme in einem Krankenhaus behandeln. Im Jahr 2016 wurde mit 220.000 Fällen ein neuer Höchststand erreicht. Dies entspricht einer Zunahme von 80 Prozent in den vergangenen neun Jahren.

Für ihren Bericht hatte die DAK Daten von 2,5 Millionen Versicherten ausgewertet. Demzufolge kämpfen immer mehr Personen mit Problemen an der Wirbelsäule. Nach Infektionen der Atemwege sind Rückenschmerzen der zweithäufigste Grund für Krankmeldungen. Der Studie zufolge fehlt jeder 20. Berufstätige



4. Behandlung und Prävention - im Physiopark Rückenforum.

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

einmal jährlich wegen Huckschmerzen am Arbeitsplatz. Männer sind laut der Erhebung häufiger betroffen als Frauen. Eine wichtige Rolle spielt hier auch das zunehmende Alter. 85 Prozent der Befragten gingen trotz Rückenschmerzen zur Arbeit. Am häufigsten treten Beschwerden im unteren Bereich des Rückens, an der Lendenwirbelsäule, auf.

Wo liegen die Schmerz-Ursachen?

Professor Ingo Froböse, verantwortlich für Prävention und Rehabilitation an der Sporthochschule Köln erläutert, dass in etwa 80 Prozent der Fälle Rückenschmerzen nur ein Warnsignal darstellen. Häufig wirken sich psychische Belastungen bzw. Stress auf den Rücken aus. Schäden an Bandscheiben oder der Wirbelsäule sind selten die Ursache der Probleme.

Professor Froböse bemerkt dazu: „Die Menschen investieren viel in ihre Frontseite, aber wenig in den Rücken“. Allgemein fehle es an Achtsamkeit: häufiges Arbeiten in unbequemen Körperhaltungen, Termin- und Leistungsdruck sowie eine schlechte Work-Life-Balance beeinflussen maßgeblich ein hohes Risiko, Probleme mit dem Rücken zu bekommen, belegt die DAK-Studie.

Betroffene reagieren häufig richtig.

Überwiegend versuchen die Betroffenen zuerst, sich selbst zu helfen, mit moderater Bewegung wie Spaziergängen oder der Behandlung mit Wärme. Jeder dritte Befragte erwartete, dass die Schmerzen wieder verschwinden würden und unternahm nichts. Professor Froböse sieht diese Haltung grundsätzlich positiv. Seiner Beobachtung nach sind Rückenschmerzen häufig mit einem Schnupfen vergleichbar und verschwinden nach einiger Zeit. Betroffene sollten nicht in Panik geraten. Meist leiden Berufstätige auch nur kurzzeitig an Rückenschmerzen. Gerade einmal knapp 15 Prozent der Befragten litten unter chronischen Problemen.

Viele Patienten fehlt jedoch die Geduld. Immer mehr Menschen wenden sich mit Rückenschmerzen sofort direkt an eine Klinik. Der DAK-Studie zufolge kam fast die Hälfte der Patienten als Notfall in eine Klinik, sogar während der Zeiten, in denen die Praxen der Hausärzte geöffnet sind. Die Zahl der Notaufnahmen stieg deutlich stärker an als die der geplanten Aufnahmen.

Wie kann der Arzt helfen?

Niedergelassene Ärzte verschreiben bei Rückenschmerzen laut der Studie meist Physiotherapie. Häufig werden Schmerzmittel verordnet, oder eine Spritze verabreicht. Etwa jeder Fünfte erhielt von seinem Arzt eine Beratung, wie er mit seinen Schmerzen umgehen kann.

Initiativen der Krankenkassen reichen noch nicht aus.

Bereits seit Jahren legen die Krankenkassen Programme für die Rückengesundheit auf. Das Rückenproblem ist jedoch noch nicht gelöst. Angebote im Bereich Prävention und Vorsorge seien auf den Prüfstand zu stellen“ sagt DAK-Vorstand Andreas Stern. Die

Nackentpatient 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.

Mehr zur Rückenschmerzbehandlung finden Sie unter dem Menüpunkt „Rückenforum“ auf unserer Website:

[Informationen zum Rückenforum](#)

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch!

Telefonisch: 09 41 - 60 09 63 - 0

Per 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 sicherlich 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=ed75c3da70&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=ed75c3da70&e=10bcc66e2c)

„den Prüfstand zu stellen“ sagt DAK-Vorstand Andreas Storm. Die Erkenntnisse um Stress und Psyche im Zusammenhang mit Rückenleiden müsse laut Storm stärker in die Diagnose einfließen. Professor Froböse hält es für problematisch, dass die Menschen häufig nicht wüssten, wie sie ihren Rücken gesund halten können und stellt fest: „Es wird oft nur das Symptom bekämpft, aber nicht die Ursache“.

Was können Betroffene unternehmen?

Aktivität und Initiative sind der Schlüssel für effektive Hilfe. Professor Froböse sagt dazu: „Ich kann die Verantwortung nicht an einen Bürostuhl abgeben.“ Körperliche Aktivität ist das zentrale Element. Asymmetrische Bewegungen seien hilfreich, zum Beispiel Fahrradfahren oder auch häufiges Gehen. Als multifunktionale Mittel gelten auch Aerobic bzw. deren zeitgenössische Abwandlungen. Im Alltag sollte grundsätzlich möglichst viel Bewegung integriert werden.

Bei sitzenden Tätigkeiten sei es wichtig, nie in einer Position zu verharren. Stundenlanges aufrechtes Sitzen sei für den Rücken übrigens ebenfalls sehr ungünstig. Froböses „Geheimtipp“: eine Übung namens „Hacker“, ausführbar im Sitzen und auch im Stehen. Dabei werden die Arme angewinkelt und schnell nach oben und unten bewegt. Die Übung stimuliert die Muskeln im Lendenwirbelbereich.

Im Physiopark haben wir sehr viel Erfahrung mit ganz unterschiedlichen Rückenleiden und können Ihnen wichtige Unterstützung und hochwertige Behandlung bieten. Zum Beispiel im Rahmen unseres „Rückenforums“.

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

[Infos zum Rückenforum](#)

2. Yoga nach Hüft-OP - Vorsicht ist geboten.

Forscher raten Patienten nach einer Hüft-Operation zu besonderer Vorsicht bei bestimmten Yoga-Übungen. Einige Positionen (sog. „Asanas“) bedeuten zum Teil extreme Belastungen für das Hüftgelenk. Forscher aus Arkansas, USA, haben dies kürzlich im Rahmen einer Studie mit gesunden Yogis herausgefunden.

Auswirkungen bestimmter Positionen:

Viele Yoga Asanas verlangen der Hüfte extreme Bewegungsabläufe ab. Positionen wie der „herabschauende Hund“, die „Vorbeuge im Stand“, der „halbe Drehsitz“ oder die „Taube“ erzeugen eine übermäßig Flexion der Hüfte. „Krieger I“, „Krieger II“, die „Taube“ und die „Dreieckshaltung“ belasten das Hüftgelenk durch eine extreme Streckung. „Adler“ und „Sitzdrehung“ verstärken die Adduktion, „Halbmond“, „Adler“ und „Dreieck“ die Innenrotation. Die höchsten Belastungen für das Hüftgelenk treten bei den Asanas „Halbmond“, „Adler“ sowie

„Drehsitz“ auf.

3. Impingement-Syndrom: Physiotherapie ist gleich effektiv wie eine Operation.

Die Beobachtungen in unserer täglichen Behandlungspraxis werden aktuell durch die Arbeit finnischer Forscher belegt. Deren Studie hat wieder einmal die Effektivität einer physiotherapeutischer Behandlungen hervorgehoben. Die Forscher berichten, dass Patienten mit einem Impingement-Syndrom der Schulter, die ausschließlich mit Physiotherapie und ohne arthroskopische OP behandelt wurden, langfristig weniger Schmerzen hatten.

Teilgenommen hatten 140 Patienten mit einseitigen Beschwerden im Alter zwischen 18 und 60 Jahren. In der einen Gruppe unterzogen sich die Patienten einer Operation und bekamen anschließend physiotherapeutische Behandlung. Die Vergleichsgruppe erhielt ausschließlich Physiotherapie. Gemäß der Untersuchung der Forscher gab es nach zwei und fünf Jahren keine wesentlichen Unterschiede bei der Schmerzintensität zwischen den beiden behandelten Gruppen.

Weitere Informationen finden Sie im **Physiogramm „Engpass der Schulter - das Impingement-Syndrom“** auf unserer Website, unter dem Menüpunkt „Infothek“:

[zur Infothek](#)

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 Zunamen

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.

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=ed75c3da70&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=ed75c3da70&e=10bcc66e2c)