

Rückenschmerzen wegtrainieren

Fast jeder zweite Schweizer leidet an Rückenschmerzen. Das muss nicht sein: ein Training an Dr.-WOLFF-Geräten geht die Ursache an.

85% aller Rückenbeschwerden sind medizinisch gesprochen «unspezifisch», das heisst durch eine geschwächte Muskulatur hervorgerufen. Ein Training an den Geräten des Rückentherapie-Centers by Dr. WOLFF stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur und lindert Rückenschmerzen bereits nach wenigen Therapieeinheiten.

Lea Schwer

Nicht nur Roger Federer leidet daran. Ganze 4,6 Millionen Schweizerinnen und Schweizer zwischen 15 und 74 Jahren klagen einmal bis mehrmals pro Jahr über Rückenschmerzen – so der Rückenreport der Rheumaliga Schweiz. Die dadurch anfallenden Gesundheitskosten sind immens. Sie belaufen sich für stationäre und ambulante Behandlungen, für ärztliche und pflegerische Leistungen, für Medikamente und Krankenhausaufenthalte auf jährlich rund 8,7 Milliarden Franken.

Die Muskulatur ist der Übeltäter

85% aller Rückenbeschwerden sind medizinisch gesprochen «unspezifisch», das heisst nicht durch Veränderungen an der Wirbelsäule oder durch eine Krankheit, sondern durch eine geschwächte Muskulatur hervorgerufen. Die Experten sind sich einig: Der allgemeine chronische Bewegungsmangel trägt Schuld am grossen Rückenleiden. Mit dem Auto zur Arbeit fahren, am



Gezieltes Tiefenmuskulatur-Training lässt Rückenschmerzen verschwinden.

ZVG

Pult vor dem PC sitzen und am Abend gemütlich auf dem Sofa eine Fernsehserie schauen – körperliche Bewegung findet kaum statt. Dies hat Folgen. Wird der Körper nicht gebraucht, baut er ab. Die stabilisierenden Bänder werden schlaff, die Wirbelkörper porös und die Muskulatur verkümmert.

Uns tragen rund 640 Muskeln durchs Leben. Ein Viertel davon wirkt direkt auf die Wirbelsäule. Die oberflächlichen, für uns gut sichtbaren Muskeln verlaufen in zwei grossen Muskelsträngen beidseitig der Wirbelsäule hinweg und erlauben Drehbewegungen und eine Vor- und Rückbeugung des Rumpfes. Der Grossteil der Rückenmuskulatur ist jedoch

tief, direkt an der Wirbelsäule gelegen. Diese meist kurzen Muskelstränge verbinden jeweils zwei benachbarte Wirbel miteinander und setzen an den Wirbelfortsätzen und Wirbelkörpern an. Sie sorgen dafür, dass die Wirbelsäule stabilisiert ist und die Bandscheiben an ihrem Platz bleiben.

Ist die Tiefenmuskulatur geschwächt, gerät das ganze System aus dem Gleichgewicht. Dadurch kommt es zu einer erhöhten Abnutzung, zu Verletzungen und Schmerzen.

Training der Tiefenmuskulatur

Herkömmliches Krafttraining der oberflächlichen Rückenmuskulatur behebt

die Ursache von Rückenschmerzen kaum. Im Gegenteil: Wer nur die sichtbaren, oberflächlichen Muskeln trainiert, kann unter Umständen die Probleme vergrössern. Als nachhaltig wirksam hat sich jedoch ein gezieltes Tiefenmuskulatur-Training an den Geräten des Rückentherapie-Centers by Dr. WOLFF erwiesen. Entscheidender Vorteil der Geräte ist das Sensorsystem. Durch den Sensor und die Anzeige direkt am Gerät können sowohl Patient als auch Therapeut während der Therapie permanent kontrollieren, ob die Bewegung korrekt und im richtigen Bereich ausgeführt wird. Denn nur ein Training bei neutraler Stellung des Beckens und der Lendenwirbelsäule spricht die stabilisierende tief liegende Muskulatur optimal an.

Der kleine Bewegungsradius und die optimale Kontrolle ermöglichen es, die Therapie sehr früh zu beginnen und die Schmerzen schnell zu lindern. Dies belegt auch eine wissenschaftliche Studie der Universität Bremen zum Dr.-WOLFF-Multifidus-Trainer: Bereits nach sechs Wochen Training berichteten 88% der Patienten von einer Linderung der Beschwerden.

Einladung zum «Tag des Rückens»

Anlässlich des Tags des Rückens vom Samstag, 25. Februar 2017, bieten Physiotherapiepraxen des Rückentherapie-Centers by Dr. WOLFF Interessierten Einblick ins Behandlungskonzept. Es besteht die Möglichkeit, die Dr.-WOLFF-

Geräte in der Anwendung zu sehen und zum Sonderpreis eine Wirbelsäulenmessung durchführen zu lassen. Der Gesamterlös fliesst der Stiftung Verein Skoliose Schweiz zu, die an Skoliose erkrankte Kinder und Jugendliche bei ihren Rückenerkrankungen unterstützt.

«TAG DES RÜCKENS»

Die Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF laden am 25. Februar von 10.00 bis 15.00 Uhr ein. Erleben Sie Vorträge und Demonstrationen in folgenden Physiotherapiepraxen:

- ACTIVA Physiotherapie Oftringen, 4665 Oftringen, um 14.30 Uhr* www.activa-fitness.ch
- Physio Training Buchs, 5033 Buchs um 13.00 Uhr*, www.physiotrainingbuchs.ch
- Therapie im Park-Hotel, 5330 Bad Zurzach, um 10.30 Uhr* www.physio-emery.ch
- FITNESS aarau WEST, 5036 Oberentfelden, um 13.00 Uhr* www.fitnessaarauwest.ch
- physio active Gnehm & de Bary 5600 Lenzburg, um 11.00 Uhr* www.physioactive.ch
- physio active & goodfit 5443 Niederrohrdorf, 11.00 Uhr*, www.physioactive.ch

* Hauptvortragszeiten
Mehr Informationen zum Behandlungskonzept unter www.rueckentherapie-center.ch