

enovis™

DONJOY®

Für einen
gesunden Rücken

Patienteninformation



Schmerzen im unteren Rücken

Fast jeder 3. Erwachsene in Deutschland hat ständig oder oft mit Rückenproblemen zu kämpfen. Die Gründe können ganz verschieden sein: Überbelastung und Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, Bewegungsmangel und eine dadurch zu schwach ausgebildete Bauch- und Rückenmuskulatur, anhaltende Belastungssituationen durch Stress, Leistungsdruck oder psychosoziale Konflikte in der Familie oder im Beruf. Oft ist es auch eine Kombination aus diesen Faktoren.^{1,2}



Woher der Schmerz kommt

Volkskrankheit Bewegungsmangel

Rückenschmerzen werden am häufigsten durch Verspannungen der Rumpfmuskulatur hervorgerufen. Auslöser sind insbesondere mangelnde Bewegung und falsche Bewegungsmuster, wie auch Übergewicht oder einseitige Belastungen.^{3,4}

Wir sind von Natur aus nicht dafür gebaut, Stunden am Tag zu sitzen. Unsere Vorfahren waren 10 bis 12 Stunden am Tag in Bewegung. Selbst bis zur Industrialisierung vor rund 120 Jahren waren 10 bis 12 Stunden Bewegung am Tag der Durchschnitt. Erst mit dem Einzug des Computers entwickelte sich der Bewegungsmangel zur Volkskrankheit. Wenn der Körper langfristig nicht genug Bewegung als nötigen Ausgleich für das lange Sitzen bekommt, können neben Rückenschmerzen unter anderem auch Herz-Kreislauf- oder Stoffwechsel-Erkrankungen wie z. B. Diabetes die Folge sein.⁵

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Bei Patienten mit akutem oder subakutem Rückenschmerz stehen emotionale Belastungen und schmerzbedingte Angst häufig in Verbindung mit der Entwicklung chronischer Rückenschmerzen.

Aus Angst vor Schmerzen bleiben Patienten oft inaktiv, was ihre körperliche Verfassung verschlechtert. Obwohl Ruhe anfänglich wichtig ist, ist die schnelle Rückkehr zu körperlicher Aktivität entscheidend für eine erfolgreiche Rehabilitation.^{3,5}



Rückenorthesen als wichtiger Therapiebaustein

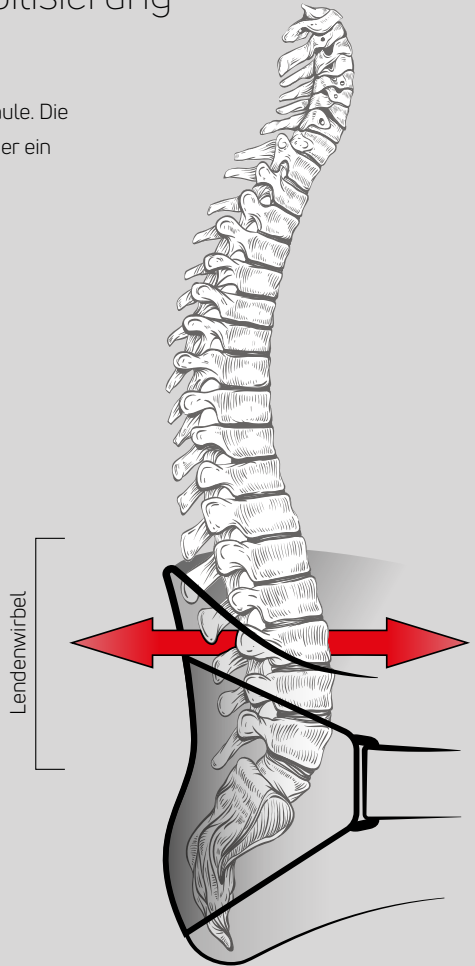
Zur Unterstützung und Stabilisierung

Eine Rückenorthese stützt und stabilisiert die Wirbelsäule. Die Schmerzlinderung wird gefördert und ermöglicht wieder ein aktiveres Leben in Bewegung.

Außerdem soll diese Sie daran erinnern, gerade zu sitzen und Gegenstände rückschonend zu tragen oder zu heben.^{1,2,3}

WANN SOLLTEN SIE EINE RÜCKENORTHESE TRAGEN?

Grundsätzlich gilt, dass die Orthese besonders dann helfen kann, wenn unter Belastung Schmerzen auftreten und eine Unterstützung/Linderung verschafft.



VERWENDETE LITERATUR

1. Krismser M, van Tulder M; Low Back Pain Group of the Bone and Joint Health Strategies for Europe Project. Strategies for prevention and management of musculoskeletal conditions. Low back pain (non-specific). *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2007 Feb;21(1):77-91.
2. Kang, J.I., Kwon, H.M., Jeong, D.K., Choi, H., Moon, Y.J. and Park, J.S., 2016. The effects on postural control and low back pain according to the types of orthoses in chronic low back pain patients. *Journal of physical therapy science.* 28(11), pp.3074-3077.
3. Langevin, H.M. and Sherman, K.J., 2007. Pathophysiological model for chronic low back pain integrating connective tissue and nervous system mechanisms. *Medical hypotheses.* 68(1), pp.74-80.
4. Endean, A., Palmer, K.T. and Coggon, D., 2011. Potential of magnetic resonance imaging findings to refine case definition for mechanical low back pain in epidemiological studies: a systematic review. *Spine.* 36(2), pp.160-169.
5. van Tulder, M.W., Koes, B. and Malmivaara, A., 2006. Outcome of non-invasive treatment modalities on back pain: an evidence-based review. *European spine journal.* 15(1), pp.S64-S81.

Unterstützung auf ganzer Linie

DONJOY® LumboForce®-Linie

Die Lumboforce-Linie bietet mit sechs aufeinander abgestimmten Produkten eine breite Palette an Rückenorthesen zur indikationsgerechten Therapie bei Erkrankungen der Lendenwirbelsäule - von leichter Stabilisierung bei akuten und chronischen Schmerzen bis hin zur aufrichtenden Orthese bei Wirbelfrakturen und schwersten Lumboischialgien oder Bandscheibenvorwölbungen.



Sensomotorische Rückenübungen

„30 Minuten Rückenübungen, dreimal die Woche, ausgeführt über einen Zeitraum von 3 Monaten, haben signifikant positive Auswirkungen auf Muskelkraft und -stärke sowie auf die Flexibilität der Wirbelsäule. Vor allem führen regelmäßige Übungen zu einer Schmerzlinderung und sind damit ein nützlicher therapeutischer Ansatz bei Rückenschmerzen.“

Ko, K. J., Ha, G. C., Yook, Y. S., & Kang, S. J. (2018). Effects of 12-week lumbar stabilization Übung and sling Übung on lumbosacral region angle, lumbar muscle strength, and pain scale of patients with chronic low back pain. Journal of physical therapy science, 30(1), 18–22.

WAS IST SENSOMOTORISCHES TRAINING?

Dieser Begriff bezeichnet Übungen, bei denen der Körper schnell und spontan auf Störreize reagieren muss und somit die tiefergelegene Rückenmuskulatur trainiert. Das kann durch Balanceakte auf weichem, wackligem Untergrund oder durch Ausgleichen von seitlichen Störungen des Gleichgewichts geübt werden.

WIE VIELE VERSCHIEDENE ÜBUNGEN BEINHALTET DAS RÜCKEN-PROGRAMM?

Dieses besteht aus fünf unterschiedlichen sensomotorischen und kräftigenden Trainingsübungen für den Rumpf:

- 4-Füßler-Stand
- Rudern
- Einbeinstand mit Hüftabduktion
- Seitstütz
- Unterarmstütz

WIE OFT SOLLTEN DIE ÜBUNGEN DURCHGEFÜHRT WERDEN?

Die besten Erfolge werden erzielt, wenn die Übungen selbstständig 3 × pro Woche über 12 Wochen mit einer Dauer von jeweils 30 Minuten durchgeführt werden.

WIRD SPEZIELLES TRAININGSMATERIAL BENÖTIGT?

Bei einigen Übungen empfiehlt sich eine instabile Unterlage (z.B. Weichschaummatte oder Kissen), um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Zusätzlich können Kleinhanteln oder alternativ gefüllte Wasserflaschen bei einigen Übungen verwendet werden. Jedoch sollte das Gewicht mit dem Arzt bestimmt werden. Außerdem ist ein Stuhl für einige Übungen notwendig.

ÜBUNG	AUSGANGS-POSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
-------	-------------------	------------	--------------------	------------------

1.

4-FÜSSLER- STAND

Beginnen Sie auf allen Vieren und stellen Sie sicher, dass Ihr Rücken gerade ist. Versuchen Sie, Ihren Kopf während der Übung ruhig zu halten.

Bewegen Sie Ihren Rücken zu einem Bogen, ähnlich wie eine Katze. Bringen Sie Ihren Rücken wieder in die gerade Ausgangsposition zurück. Nun bewegen Sie Ihren Rücken in die entgegengesetzte Richtung, ähnlich eines Pferdes. Führen Sie diese Bewegung dynamisch durch.

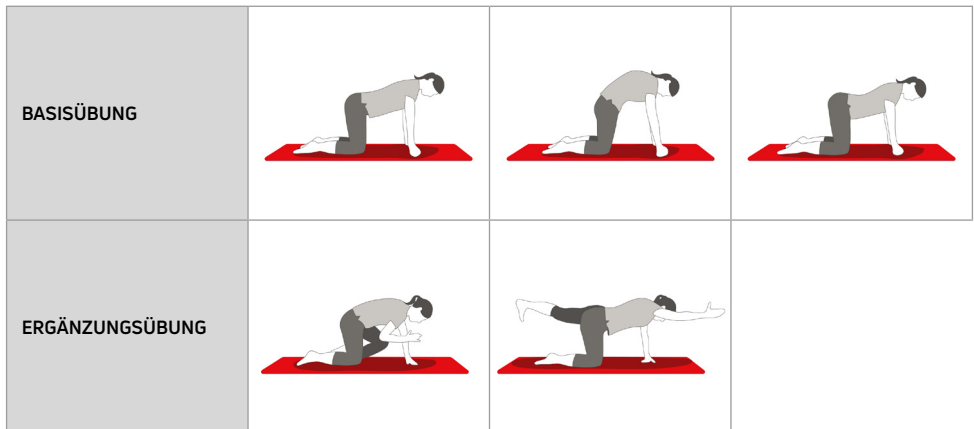
Anzahl:
3 Sätze

Umfang:
10 Mal

Pause:
Max. 30 Sek.

Ergänzungsübung:

Heben Sie ein Bein und den gegenüberliegenden Arm gestreckt an und führen Sie diese dynamisch unter dem Körper zusammen.



ÜBUNG	AUSGANGS-POSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
-------	-------------------	------------	--------------------	------------------

2. RUDERN

Stehen Sie aufrecht, im hüftbreiten Stand und halten Sie in jeder Hand eine Hantel mit einem maximalen Gewicht von 1,5 kg alternativ können Sie eine Wasserfalsche nehmen. Neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne, bis Sie diese Position ohne Schmerzen für 2-3 Minuten halten können. Ihre Beine können leicht gebeugt sein. Versuchen Sie, Ihren Rumpf und Ihre Beine während der Übung ruhig zu halten.

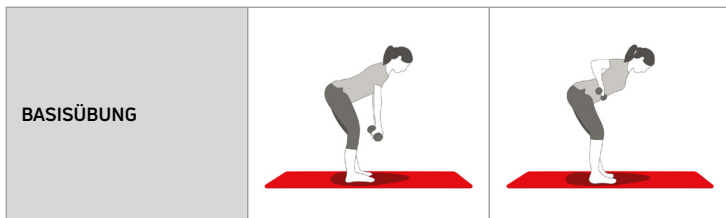
Ziehen Sie Ihre Arme nach oben und hinten, ähnlich wie beim Rudern. Die zusätzliche Last sollte sich zu Ihrem Körper hin bewegen, wobei die Schulterblätter zusammengeführt werden. Senken Sie Ihre Arme und Ellbogen wieder ab und achten Sie darauf, diese Bewegung kontrolliert und nah am Körper auszuführen.



Anzahl:
3 Sätze

Umfang:
10 Mal

Pause:
Max. 30 Sek.



Alle Videos zu den Übungen finden Sie unter

enovis-medtech.de/gesundheits/thapie-die-bewegt/rueckenuebungen

ÜBUNG	AUSGANGS-POSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
-------	-------------------	------------	--------------------	------------------

3. EINBEIN- STAND MIT HÜFTAB- DUKTION

Stehen Sie aufrecht und beugen Sie ein Knie leicht, während das andere Bein gestreckt und nach hinten gerichtet ist, wobei die Fußspitze nach vorne/ unten zeigt. Neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne und legen Sie Ihre Hände zur besseren Stabilität auf die Stuhlkante. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf in einer Linie mit Ihrer Wirbelsäule ist.

Bewegen Sie das angehobene Bein nach hinten und dann zur Seite, wobei Sie darauf achten, dass Ihr Oberkörper und Kopf stabil bleiben. Bringen Sie das Bein zurück in die Ausgangsposition.

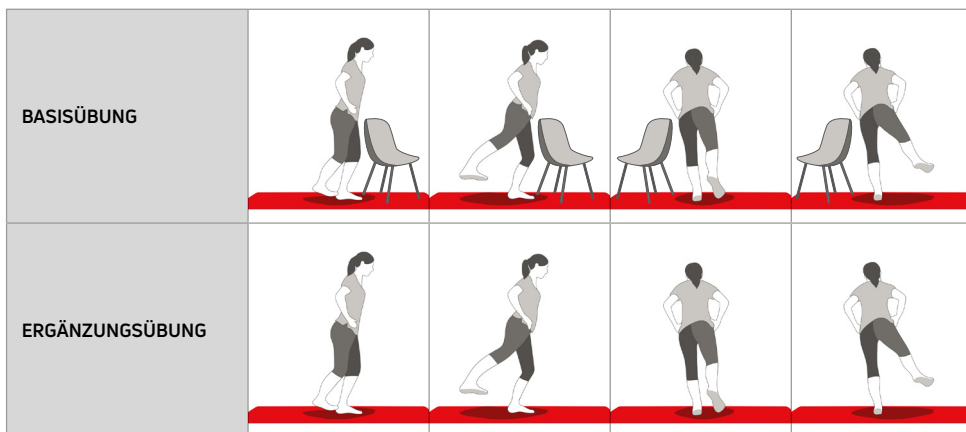
Ergänzungsübung:
Versuchen Sie die Übung ohne sich dabei an einem Stuhl festzuhalten.



Anzahl:
3 Sätze

Umfang:
10 Mal pro Seite,
2 Sek. halten

Pause:
Max. 30 Sek.



ÜBUNG

AUSGANGS- POSITION

AUSFÜHRUNG

TRAININGS- MATERIAL

ÜBUNGS- EINHEITEN

4. SEITSTÜTZ

Legen Sie sich auf die Seite, wobei Ihr Oberkörper auf einem Ellbogen angehoben ist. Stellen Sie sicher, dass Ihr Ellbogen sich direkt unter Ihrer Schulter befindet und Ihr anderer Arm auf Ihrem Oberkörper abliegt. Ihre Knie sind ca. 90° gebeugt. Halten Sie Ihren Blick nach vorne gerichtet. Optional kann die nicht unterstützende Hand als zusätzlicher Stabilisator verwendet werden.

Drücken Sie sich von den Schultern ab, um Ihr Becken als eine Erweiterung Ihres Oberkörpers anzuheben. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kopf gerade bleibt und Ihr Becken sich nicht dreht. Halten Sie diese Position etwa 30 Sekunden auf jeder Seite.

Ergänzungsübung:

Versuchen Sie, die Beine zu strecken und die Füße voreinander zu platzieren.







Fortgeschrittene Übung:

Alternativ können Sie auch das obere Bein anheben.

Anzahl:
3 Sätze

Umfang:
30 Sekunden pro Seite halten

Pause:
Max. 30 Sek.

BASISÜBUNG			
ERGÄNZUNGSÜBUNG			
FORTGESCHRITTENE ÜBUNG			

ÜBUNG	AUSGANGS-POSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
-------	-------------------	------------	--------------------	------------------

5.

UNTERARM-STÜTZ

Positionieren Sie sich im Fersensitz auf dem Boden. Strecken Sie Ihre Beine aus und platzieren Sie Ihre Füße in einem hüftbreiten Abstand nach hinten. Stützen Sie sich mit Ihren Ellenbogen auf Schulterbreite ab.

Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.



Anzahl:
3 Sätze

Umfang:
5 Mal pro Seite,
2 Sek. halten

Pause:
Max. 30 Sek.

Ergänzungsübung:
Heben Sie abwechselnd ein Bein nach dem anderen an. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken nicht absinkt oder rotiert. Halten Sie Ihren Blick nach unten gerichtet und Ihren Rumpf stabil. Versuchen Sie, jede Beinanhebung etwa 2 Sekunden lang zu halten und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert durch. Heben Sie jedes Bein 5 Mal vom Boden ab, bevor Sie sich für 30 Sekunden ausruhen.

Fortgeschrittene Übung:
Führen Sie die Ergänzungsübung durch und nutzen Sie dabei zusätzlich ein Balancekissen unter den Füßen.

BASISÜBUNG		
ERGÄNZUNGSÜBUNG		
FORTGESCHRITTENE ÜBUNG		

DONJOY®

WIR SIND FÜR SIE DA!

Service-Hotline Orthopädietechnik

Montag bis Freitag: 8.30 bis 16.30 Uhr Telefon: 0180 1 676 333*

Telefax: 0180 11 676 33 E-Mail: orthopaedietechnik@enovis.com

*Gebühren für 0180er Nummern: 3,9 Cent pro Minute bei Anrufen aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

WEITERE INFORMATIONEN



Übungsvideos

Alle Übungen finden Sie auch als Video unter:

www.enovis-medtech.de/gesundheit/therapie-die-bewegt/rueckenuebungen



Weitere Informationen zur LumboForce-Linie

Mehr Informationen zur Abhilfe bei Rückenschmerzen finden Sie auf unserer Website unter:

<https://www.enovis-medtech.de/gesundheit/themenwelten/ruecken/schmerzen-im-unteren-ruecken>



Vielfältige Behandlungsoptionen

Mehr Produkte finden Sie auf unserer Homepage unter: www.enovis-medtech.de

FOLGEN SIE UNS



enovisTM

Creating Better Together™

enovis-medtech.de

ORMED GmbH, Bötzingler Straße 90, 79111 Freiburg, DEUTSCHLAND

Wichtiger Hinweis!

Bitte beachten Sie, dass weder die Firma DJO, LLC, noch eine seiner Tochterunternehmen eine medizinische Beratung leisten können. Die Inhalte dieser Patienteninformation stellen keine medizinische, rechtliche oder professionelle Beratung dar. Informationen zu verschiedenen Gesundheits- und Fitnesszuständen sowie medizinischen Befindlichkeiten und deren Therapie ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder andere medizinische Fachkräfte. Die Ergebnisse können individuell unterschiedlich sein. Diese Informationen dienen nicht der Diagnose eines Gesundheits- oder Fitnessproblems oder einer Erkrankung. Ob und welche Behandlung für Sie medizinisch sinnvoll ist, kann nur Ihr Arzt oder eine medizinische Fachkraft entscheiden. Diese Patienteninformation enthält allgemeine Informationen zur Orientierung. Für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch keine Gewähr übernommen werden und es können keine Rechtsansprüche gegen die Verfasser der Patienteninformation oder gegen denjenigen, der die Patienteninformation übergeben hat, abgeleitet werden.