

Hilde-Sabine Reichel

**Funktionelle Rehabilitation der Wirbelsäule
Von der Rückenschule bis Hanteltraining
Neue Chancen in der Rehabilitation von Rückenpatienten**

Herkömmliche Therapieansätze:

Wenn ein Patient mit Rückenbeschwerden in unsere Praxis zur Behandlung kommt, gehen wir nach einem bestimmten Muster vor: zuerst werden mit geeigneten Maßnahmen die Schmerzen beseitigt. Anschließend wird die Wirbelsäule stabilisiert und dann wird der Patient der Rückenschule zugeführt. Dort wird er mit guten Ratschlägen versehen, vor allem wird er dahingehend instruiert, was er nach Möglichkeit vermeiden soll, um nicht wieder Rückenbeschwerden zu bekommen. Er lernt, wie man sich „wirbelsäulengerecht“ bückt, wie man Gewicht hochhebt, wie man sitzt etc. Dennoch kann es vorkommen, dass der Betreffende nach kurzer Zeit wieder mit Rückenschmerzen in unserer Praxis ist. Näheres Erfragen ergibt, dann, dass er trotz aller guter Ratschläge sich doch plötzlich gebückt hat und dann ist es ihm eben wieder „hineingefahren“. Dann wird der Therapeut möglicherweise ihm vorhalten, dass er das eben nicht machen durfte. Jedoch, wie werden Sie sich verhalten, wenn Ihr Kind in Gefahr ist, vom Tisch zu fallen?

Was sind die Gründe für die schlechte Belastbarkeit als Ursache von Rückenschmerzen:

- **Schlechte Grundkondition**
- **Schlechte Ernährung**
- **Hohes Körpergewicht**
- **Keine ausreichende Regeneration**
- **Krankheit, Stress**
-

Vielleicht sollte man einmal einen anderen Denkanstoß versuchen und sich an das **Evolutionsprinzip** halten: wirklich bestehen kann nur das Lebewesen, das sich an veränderte Umweltbedingungen anpassen kann, nicht umgekehrt. Der Mensch ist im Grunde ein hoch adaptives Wesen. Eigentlich ist alles im Leben Anpassung. Die Strukturen unseres Bewegungssystems sind eigentlich auf 35 Jahre angelegt. Der Rest in Adaptation. Also sollten wir diese Fähigkeit auch nutzen. Außerdem sollten wir die Bewegungsmöglichkeiten unserer Gelenke auch so nutzen dürfen, wie sie von der Natur vorgegeben sind. Man muss sich also auch mit rundem Rücken bücken dürfen.

Wir benutzen das Prinzip der **optimalen Relation zwischen Belastung und Erholung**, Schäden entstehen nicht durch zu viel oder falsche Belastung, sondern **durch verringerte Belastbarkeit**

Wir formulieren ein neues Therapieziel:

Verbesserung der funktionellen Belastung

Nicht Belastung reduzieren, sondern Belastbarkeit erhöhen!

- Analyse der individuellen Anforderungen
- Freie Gewichte
- Leichte Übungen

- Material aus dem Alltag erhöht den Transfer

Es handelt sich um ein aktives Rehabilitationsprogramm, das sich aus 8 Stufen zusammensetzt und mit freien Gewichten arbeitet

Gleichzeitig wird ein funktioneller Regenerationsreiz auf die verletzten Strukturen, wie z.B. auf die Bandscheibe, Bänder oder Gelenke gegeben.

Zunächst wird die Wirbelsäule ausschließlich **axial** komprimiert, was einen optimalen Regenerationsreiz auf die Bandscheibe darstellt und mit keinerlei Hebelwirkung verbunden ist. Dadurch können diese Übungen schon frühzeitig, also in der Proliferationsphase durchgeführt werden. Anschließend wird **Extensionsstabilität, Rotationsstabilität und laterale Stabilität** aufgebaut.

Hierbei werden keine Bewegungen innerhalb der Wirbelsäule zugelassen, sondern nur einzelne Muskelgruppen betont trainiert.

Zum Schluss werden diese Bewegungen noch mit Geschwindigkeit koordiniert.

Am Ende der Rehabilitation soll der Patient in der Lage sein, sich schmerzfrei mit und ohne Gewicht schnell zu drehen oder zu bücken. Ziel dieses Programmes ist es, den Patienten stufenweise an seine normalen Alltagsbewegungen heranzuführen und auch sog. stark belastende Bewegungsabläufe im Alltag wieder zu trainieren.

Der Patient soll nicht mit Verboten, sondern gut vorbereitet aus der Rehabilitation gehen.

Ausführungsrichtlinien:

Tempo: Zwei-Sekunden-Rhythmus

Gewicht: hoch genug, um gute Bewegungskoordination zu gewährleisten, aber nicht zu hoch, um Schmerz- und Kraftgrenzen zu erreichen.

Sätze: 3-4 bei 10 – 15 Wiederholungen, mit jeweils 30 s Pause zwischen den Sätzen

Das ganze Programm besteht aus 1-5 Übungen, je nach Situation des Teilnehmers.

Koordination geht vor Kraft !

Um die Übungen zu steigern, wird nicht das Gewicht erhöht, sondern der Patient abgelenkt

Wenn die funktionelle Rehabilitation gelungen ist, kann der Teilnehmer am Ende jede Bewegung durchführen, ohne in Gefahr zu kommen ein Rezidiv zu provozieren