

Rückenschmerzen !?



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Bad Dürkheim
Klinik Hüttenbühl

Nicht zu ändern:

- Wir gehen aufrecht
- Wir werden älter

eventuell zu ändern bzw. zu beeinflussen:

- Sitzen, Stehen ,Gehen, Liegen
- Bücken und Heben
- Tragen von Lasten (Übergewicht)
- Einseitige Haltung
- Bewegungsmangel
- Stress und seelische Probleme

Erkrankungen anderer Organe

z.B. „Bauchweh“,.....

Was kann den Schmerz, Verursachen ?

- Druck auf Gelenke (Kompression)
- Zugkraft auf Kapsel und Bänder
- > Verspannte Muskulatur
- Bandscheibenvorfall !!!!!

Rückenschmerzen

Aufbau der Wirbelsäule

- Halswirbelsäule
- Brustwirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Steißbein

Rückenschmerzen

Aufbau der Wirbelsäule

- Rückenansicht: WS - gerade
- Seitenansicht: WS – s- förmig geschwungen

Wirbelsegment

Bandscheibe liegt zwischen 2 Wirbelkörper
Zusammenhalt erfolgt durch Bänder, Sehnen und
Muskulatur

Rückenschmerzen

Fehlhaltungen der Wirbelsäule

1. Rundrücken
2. Flachrücken
3. Hohlkreuz
4. Hohlrundrücken

- Fehlstatik
- Was war zu erst da?
- Ei oder Henne

Auslöser?:

Kiefergelenk? HW? (Unfall?)

Beckenschiefstand?

Beinlängendifferenz?

Fußformitäten?

Druck auf Gelenke !!!



Zugkraft auf Bänder

Rückenschmerz

Alle
Rückenschmerzen
ein
Bandscheibenvorfall ?!

Aufrichtung !!!

Dankeschön !!!



Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Bad Dürkheim
Klinik Hüttenbühl