

# Rückenschmerzen !?



Deutsche  
Rentenversicherung  
**Reha-Zentrum**  
**Bad Dürheim**  
**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**