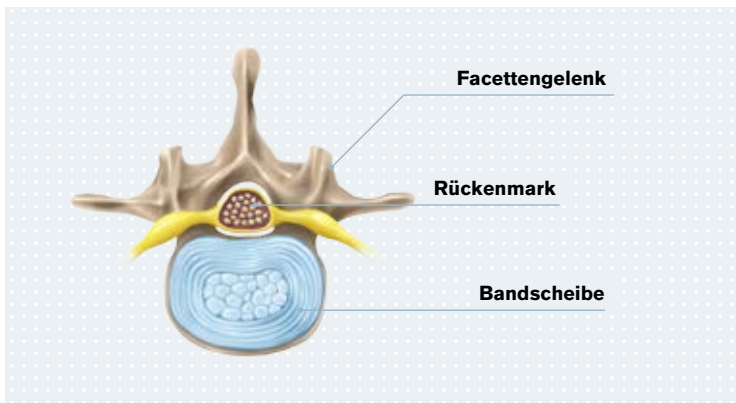


# Rücken im Fokus

Degenerative  
Bandscheibenerkrankung  
Spinalkanalstenose



# Was versteht man unter degenerativer Bandscheibenerkrankung?



Die degenerative Bandscheibenerkrankung ist die Folge eines Verschleißes jener knorpeligen Elemente, die als „Stoßdämpfer“ zwischen den Wirbeln fungieren. Diese werden im Laufe der Zeit dünner und auch spröder. Im Falle einer Spondylose wird der Zwischenraum zwischen den Wirbeln kleiner. Bei einem Bandscheibenvorfall wölbt sich die Bandscheibe nach vorn (Protrusion) oder sie reißt und der innere Kern tritt aus (Prolaps). Drückt eine Bandscheibe auf Nerven oder Rückenmark, können neben Schmerzen auch Taubheits- und Schwächegefühle entstehen.

## Ursachen

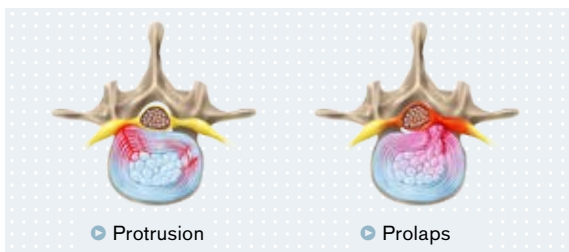
Ein gewisses Ausmaß an Abrieb und Verschleiß an den Bandscheiben ist normal. Folgende Faktoren können eine Schädigung beschleunigen:

- Genetische Veranlagung
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Arbeitsaktivitäten: langes Sitzen, Heben oder Ziehen schwerer Gegenstände, Beuge-, Dreh- oder wiederholte Bewegungen sowie konstante Vibrationen können die Wirbelsäule schädigen.

## Symptome

Degenerierte Bandscheiben verursachen nicht immer Schmerzen. Kommt es zu Beeinträchtigungen, können folgende Symptome auftreten:

- Schmerzen durch Irritation der geschwächten Bandscheiben bei Bewegung. Wölbt sich die Bandscheibe nach vorn, kann es zu einer Verschlimmerung kommen.
- Schmerzen nach körperlicher Betätigung oder nach längerem Sitzen.
- Stechender, klopfender oder brennender Schmerz, der in die Beine ausstrahlt.
- Steifer Rücken
- Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen





## Was versteht man unter Spinalkanalstenose?

Unter einer Spinalkanalstenose versteht man eine Verengung des Wirbelkanals. Dadurch entsteht Druck auf das Rückenmark und die Nerven. Diese Veränderungen können Schmerzen und andere Symptome verursachen. Die Stenose kann einen kleinen oder auch großen Teil der Wirbelsäule betreffen. Im Laufe des Alterungsprozesses kommt es zu degenerativen Veränderungen in der Wirbelsäule.



Die Bänder, die die Wirbelsäule stützen, werden härter und verdicken sich. Die Knochen und Gelenke können sich verformen und die Spinalnerven weiter einengen.

Normalerweise nimmt man Symptome bei einer altersbedingten Stenose erst ab einem Alter von ungefähr 50 Jahren wahr. Bei einer erblich bedingten Wirbelsäulenerkrankung oder Wirbelsäulenverletzung können diese Symptome jedoch bereits früher auftreten.

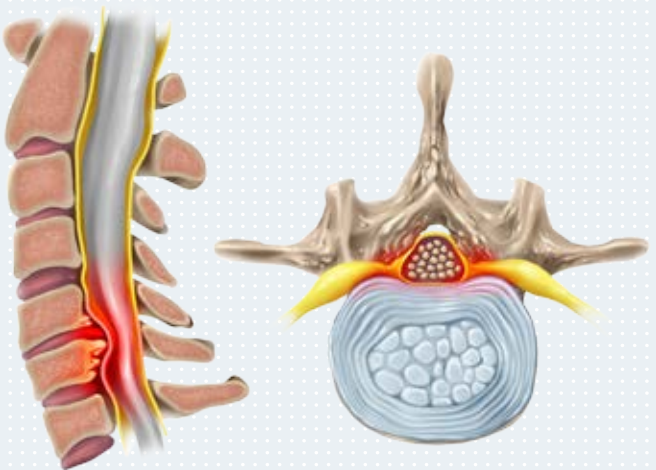
## Ursachen

- Arthrose
- Erblich bedingte Wirbelsäulenerkrankung
- Bandscheibendegeneration oder -ruptur (Bandscheibenhernie)
- Anormale seitliche Wirbelsäulenkrümmung (Skoliose)
- Sonstige Ursachen wie Tumore, Verletzungen, Erkrankungen (z. B. Morbus Paget = Abbau von Knochen- substanz), Kalkablagerungen in der Wirbelsäule etc.

## Symptome

Manchmal treten bei der Spinalkanalstenose gar keine Symptome auf, manchmal treten sie erst allmählich auf und verschlimmern sich im Laufe der Zeit. Folgende Symptome können sich bemerkbar machen:

- Nacken- oder Rückenschmerzen
- Taubheits- oder Schwächegefühl, Krämpfe oder brennende Schmerzen in den Armen oder Beinen
- Schmerzen, die in die Beine ausstrahlen (sog. Ischialgie), und unter Umständen lange Wegstrecken am Stück schmerzhaft machen
- In schweren Fällen können auch Probleme in den Armen und Beinen oder Darm- und Blasenprobleme auftreten



# Behandlungsmöglichkeiten

## **Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

Im Krankheitsverlauf gibt es diverse Behandlungsmöglichkeiten, um vor allem die Symptome und möglichst auch die Ursachen zu lindern: angefangen von manueller Therapie (Physiotherapie), über schmerzstillende Medikamente bis hin zu dauerhafteren Lösungen wie z. B. das Tragen einer Orthese.

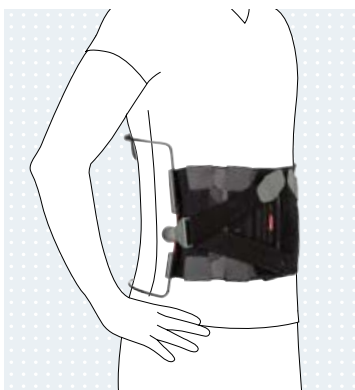
In der Regel tritt damit zunächst eine Linderung der Schmerzen ein, wobei langfristig die Knochendefekte mit diesen Behandlungen nicht rückgängig gemacht werden können. Neuartige Entwicklungen wie die Dyneva können jedoch eine Dehnung und Kräftigung der gestressten Rückenmuskulatur herbeiführen und dadurch eine Steigerung der Aktivitäten zur Folge haben.

## **Behandlungsmöglichkeiten in schwereren Fällen**

Sollte sich eine Schmerzlinderung mittels herkömmlicher Methoden nicht einstellen und zusätzliche Symptome wie Taubheit in den Beinen, Darm- oder Blasenprobleme auftreten, rät der Arzt nicht selten zu einem operativen Eingriff.

Für Menschen mit weniger starker Symptomatik, die sich zudem einer Operation nicht vorschnell unterziehen wollen, bieten spezialisierte Orthesen den Betroffenen gezielte Unterstützung im Alltag.

# Aktivierung

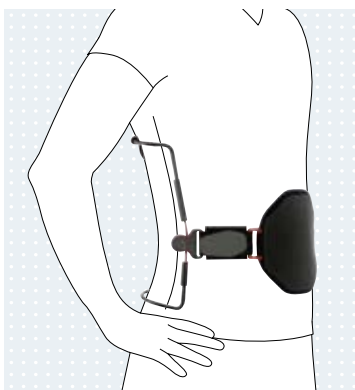


## Dyneva

Art. Nr. 50R300N

### **Dynamische Wirkung auf die Rückenmuskulatur in Bewegung**

Die Dyneva arbeitet dynamisch in der Bewegung mit der Rückenmuskulatur. Sie dehnt und kräftigt diese und bewirkt dadurch eine Entlastung der Wirbelgelenke. Schmerzen in der Bewegung lassen sich reduzieren, während sich die Gehstrecke verlängert und die Aktivitäten steigern.



## Dyneva light

Art. Nr. 50R301N

### **Dynamische Wirkung auf die Rückenmuskulatur in Bewegung**

Die Dyneva light wirkt genauso wie die Dyneva. Das schmalere Bauchteil ist bei bestimmten Körperformen eine alternative Auswahlmöglichkeit.



### **Hinweise zur Dyneva**

Die Tragedauer der Dyneva sollten Sie langsam steigern, um die Muskulatur an die neue Bewegung zu gewöhnen. Die Orthese wirkt nur in der Bewegung, weshalb ein Tragen bei sitzender Tätigkeit nicht empfohlen wird. Gut geeignete Aktivitäten sind Spaziergänge, Fahrradfahren, Einkaufen gehen etc.

Nach einiger Zeit kann es bei bestimmten Indikationen sein, dass die Orthese nicht mehr benötigt wird. Sie kann jedoch bei einer erneuten Verschlechterung jederzeit wieder getragen werden.



# Stabilisierung



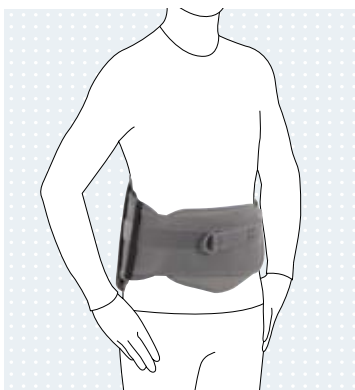
## Lumbo Tristep

Art. Nr. 50R30N

---

### **Stabilisiert und mobilisiert**

Durch ein Abrüsten der stabilisierenden Elemente in 3 Stufen unterstützt die Orthese den Heilungsverlauf. Mit jeder Stufe wird die Beweglichkeit und Mobilität des Patienten gesteigert. Flexible Stützelemente mit neuen Gurttaschen und variable Gurtteile sorgen für eine hervorragende Passform auch dank der neu ergänzten Seitenkeile.



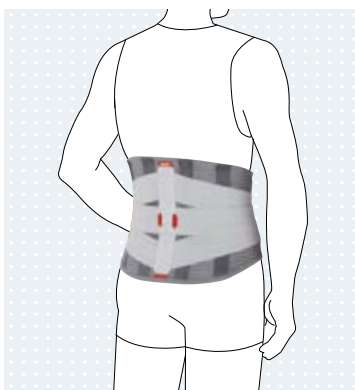
## Smartspine LSO high

Art. Nr. 50R232

---

### **Entlastet die Lendenwirbelsäule**

Bei großen Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule bietet die Orthese eine hohe Stabilisierung und entlastet die Lendenwirbelsäule. Das einzigartige Zugsystem bietet höchstmögliche Kompression bei minimaler Zugkraft und kann Schmerzen lindern.



## Lumbo Direxa Stable

Art. Nr. 50R54

---

### **Hohes Maß an Stabilisierung**

Aufgrund ihrer hohen Stabilisierungseigenschaft entlastet Lumbo Direxa Stable die Lendenwirbelsäule ohne aufzutragen.

---

**i**

Bei der Auswahl der richtigen Orthese berät  
Sie gerne Ihr Sanitätsfachhandel

---

# Übungen für Zuhause

Ihr Arzt beurteilt, wie auf Ihren individuellen Rückenschmerz zu reagieren ist. In Absprache mit ihm können Sie die folgenden Übungen parallel zu anderen Therapieansätzen Zuhause durchführen, um Ihren Rücken zu stärken.

Achten Sie bei jeder Übung auf gleichmäßige Atmung. Vermeiden Sie es die Luft anzuhalten. Sollte eine bestimmte Bewegung Schmerzen verursachen, beenden Sie diese. Einige der Übungen dienen der Kräftigung der Bauchmuskulatur, denn: ein starker Rücken basiert immer auch auf einer kräftigen Bauchmuskulatur. Bereits 5–10 Minuten tägliches Training wirken sich positiv auf den Bewegungsapparat aus. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und rasche Trainingserfolge.

---

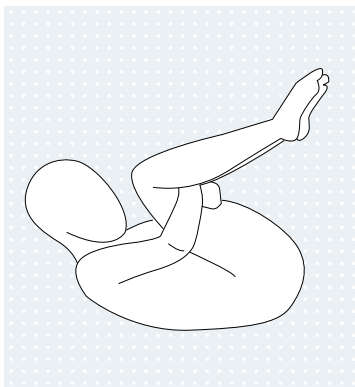
## Grundsätze für das Training:

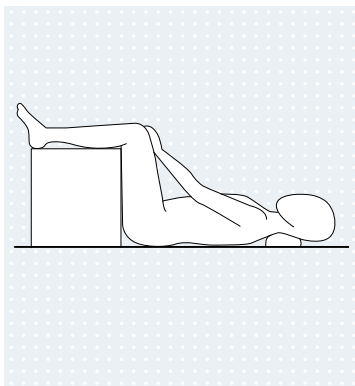
- Übungen nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Physiotherapeuten durchführen
  - Integrieren Sie die Übungen in Ihren Alltag
  - Halten Sie sich an die angegebenen Dosierungsvorgaben
  - Keine Übung sollte Schmerzen oder andere Beschwerden hervorrufen
  - Wenden Sie sich bei Unklarheiten an den Arzt oder Physiotherapeuten
- 

## Übung 1: Beugeübung

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie beide Knie an den Bauch, die Hände fassen unter die Kniekehle und ziehen die Knie soweit wie möglich in Richtung Ihres Kinns.

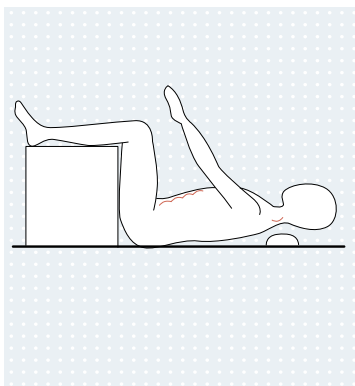
Verbleiben Sie in dieser Haltung rund 15 Sekunden und begeben Sie sich dann wieder in die Ausgangssituation. Nach einer kurzen Entspannungsphase wiederholen Sie diese Übung 3 Mal.





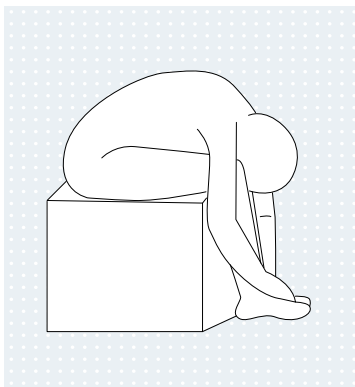
### **Übung 2: Beugeübung**

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie beide Beine im rechten Winkel auf einem Hocker oder Stuhl ab. Die Knie berühren sich nicht. Heben Sie Ihren Kopf und Ihre Schultern leicht vom Boden ab und drücken Sie mit beiden Händen etwa fünf Sekunden gegen die Oberschenkel. Bitte trotz der Anspannung das Atmen nicht vergessen. Senken Sie Ihren Kopf und Ihre Schultern kurz auf den Boden ab. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.



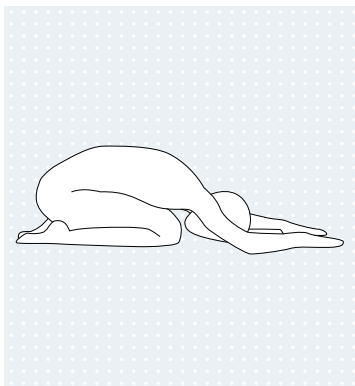
### **Übung 3: Bauchmuskulatur kräftigen**

Legen Sie sich in Rückenlage und legen Sie die Beine rechtwinklig auf einem Hocker ab. Die Arme werden neben dem Körper abgelegt. Atmen Sie ein und ziehen Sie den Bauchnabel ein – die Lendenwirbelsäule wird auf den Boden gedrückt. Atmen Sie nun aus und heben Sie nun Kopf und Brustwirbelsäule an – die Schulterblätter liegen nun nicht mehr auf der Matte auf, die Arme sind abgehoben. Einatmen und die Spannung für einige Sekunden halten – anschließend mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel den Oberkörper abrollen.



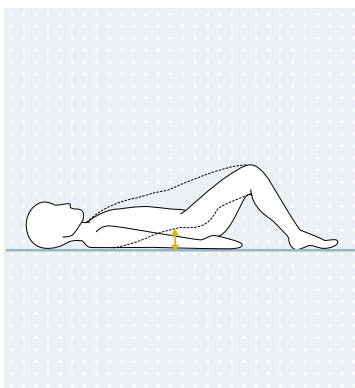
### **Übung 4: Rückenmuskulatur entspannen und dehnen**

Setzen Sie sich auf einen Hocker. Die Knie sind leicht geöffnet. Nun den Nabel einziehen, den Rücken beugen und langsam nach vorne beugen – die Stirn liegt jetzt auf den Knien. Jetzt die Arme nach vorne nehmen, locker auf die Füße legen und die Dehnung spüren. 6 Mal tief ein- und ausatmen. Am Ende den Oberkörper Wirbel für Wirbel bis zum aufrechten Sitz aufrollen.



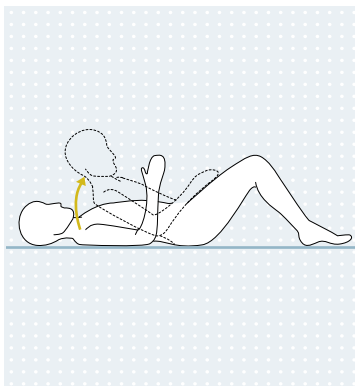
#### **Übung 4: Rückenmuskulatur entspannen und dehnen**

Knien Sie sich hin und setzen Sie sich auf die Fersen. Die Knie sind leicht geöffnet. Nun den Nabel einziehen, den Rücken beugen und langsam nach vorne beugen, während die Stirn auf der Matte aufliegt. Jetzt die Arme nach vorne nehmen und die Dehnung spüren. Atmen Sie 6 Mal tief ein und aus. Schließlich rollen Sie Ihren Oberkörper Wirbel für Wirbel bis zum aufrechten Sitz auf.



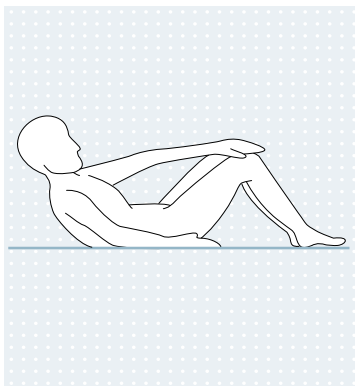
#### **Übung 6: Muskulatur kräftigen**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden. Winkeln Sie dabei Ihre Knie an. Heben Sie nun Ihre Hüfte langsam hoch, sodass sich Ihr Rücken vom Boden löst. Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln so an, dass der Rücken jetzt in gerader Position verläuft. Halten Sie diese Position 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



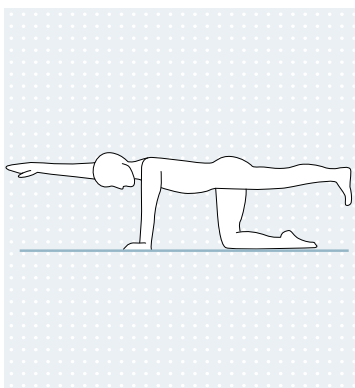
#### **Übung 7: Gerade Bauchmuskeln kräftigen**

Bei dieser Übung legen Sie sich ebenfalls auf den Rücken. Winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße auf dem Boden ab. Heben Sie Kopf und Schultern leicht an. Drücken Sie nun Ihre Hände gegen die Oberschenkel und halten Sie diese Spannung 15 Sekunden. Versuchen Sie, Ihren Bauchnabel dabei in den Boden zu drücken. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



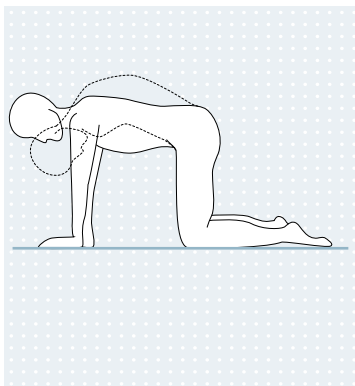
### **Übung 8: Schräge Bauchmuskulatur aufbauen**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf dem Boden ab. Heben Sie Kopf und Schulter an. Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie. Halten Sie diese Spannung 10 Sekunden. Lösen Sie die Spannung und berühren Sie nun das linke Knie mit der rechten Hand. Halten Sie die Position ebenfalls für 10 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



### **Übung 9: Rücken- und Gesäßmuskulatur kräftigen**

Stützen Sie sich im Vierfüßlerstand auf Händen und Knien ab. Strecken Sie nun das linke Bein nach hinten. Die Zehen dabei heranziehen. Strecken Sie nun den rechten Arm nach vorn. Halten Sie Arm, Kopf und Bein in einer Waagerechten bei geradem Rücken. Halten Sie diese Position 10 Sekunden und wechseln Sie nun die Seiten. Das rechte Bein nach hinten strecken und den linken Arm heben. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



### **Übung 10: Wirbelsäule mobilisieren, Rückenmuskulatur dehnen**

Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf. Legen Sie den Kopf auf die Brust und machen Sie einen Katzenbuckel. Halten Sie die Position 5 bis 10 Sekunden. Richten Sie den Kopf wieder auf und halten Sie ihn in Verlängerung der Wirbelsäule. Drücken Sie die Wirbelsäule nach unten, gehen Sie ins Hohlkreuz. Halten Sie diese Position ebenfalls 5 bis 10 Sekunden. Führen Sie diese Übung 3 Mal durch.

**Für weitere Fragen und Informationen  
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**