



Wirbelsäulenerkrankungen und Sport

Sporttherapie

Mögliche Ursachen für Rückenschmerzen

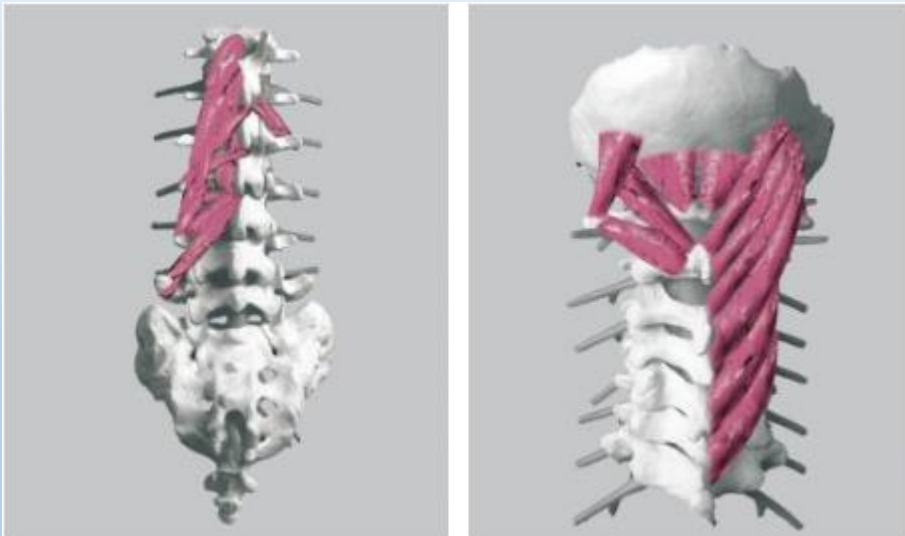
- Fehlhaltungen und Fehlbelastungen im Alltag
- Mangelnde Bewegung
- Defizite der Rumpfmuskulatur
- Psychische Belastungen (z.B. Stress)
- Unfall/ Verletzungen
- Erkrankungen (z.B. Skoliose, M. Bechterew)
- Übergewicht und Adipositas

Muskelkorsett

Tiefliegende Rückenmuskulatur

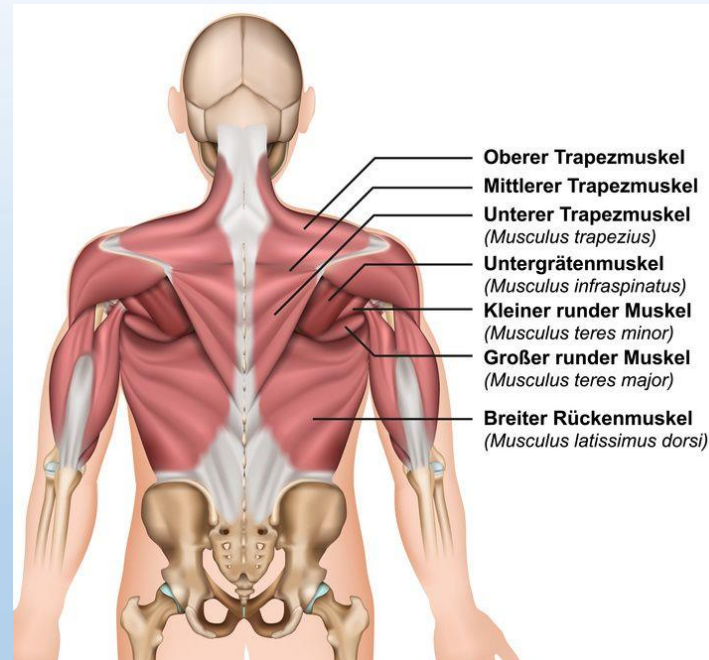
LWS

HWS



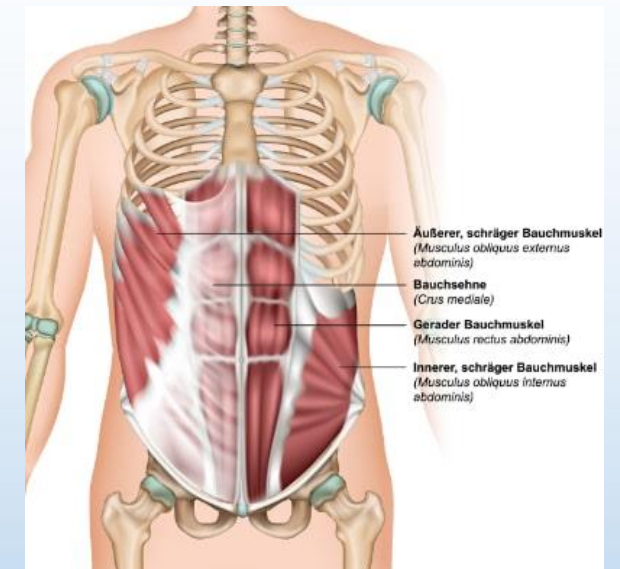
Quelle: <https://dr-alfen.de/forschung/wissenschaftliche-grundlagen/>

Oberflächliche Rückenmuskulatur



Quelle: <https://www.leading-medicine-guide.com/de/anatomie/muskulatur>

Bauchmuskulatur



Quelle: <https://www.aufrechte-koerperhaltung.de/training-zur-aufrechten-koerperhaltung/bauchmuskulatur/>

Krafttraining

- Kraft ist die Fähigkeit durch das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur, äußere Widerstände (z.B. Hanteln) zu überwinden (konzentrisch), zu halten (statisch) oder nachzugeben (exzentrisch)

Krafttraining

- Kraftausdauer: 50-60% der Maximalkraft
- Intensität:
 - 3 Serien mit 15-20 Wdh.
 - Bei isometrischen/ statischen Übungen die Spannung 10-15 Sek. halten
- Häufigkeit: 2-3mal pro Woche

Krafttraining

- Krafttraining an Geräten (MTT)
 - Theraband-Übungen
 - Hantel-Übungen
 - Isometrische Spannungsübungen
 - Wirbelsäulengymnastik
- Vor dem Training 5-10 Min. aufwärmen
- Nach dem Training 5-10 Min. Lockerungsübungen/
Dehnungen

Allgemeines Ausdauertraining

- Unter Allgemeinem Ausdauertraining versteht man die Fähigkeit eine körperliche Belastung über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten zu können und dabei mehr als 1/6 bis 1/7 der gesamten Skelettmuskulatur einzusetzen und die Ermüdung so lange wie möglich hinauszuzögern

Ausdauertraining

- Dauer: mind. 20 Min. ohne Pause
- Intensität: Immer im Trainingspuls!
→ Trainingspuls = $180 - \text{Lebensalter}$ oder Belastungs-EKG
- Häufigkeit: 2-3mal pro Woche

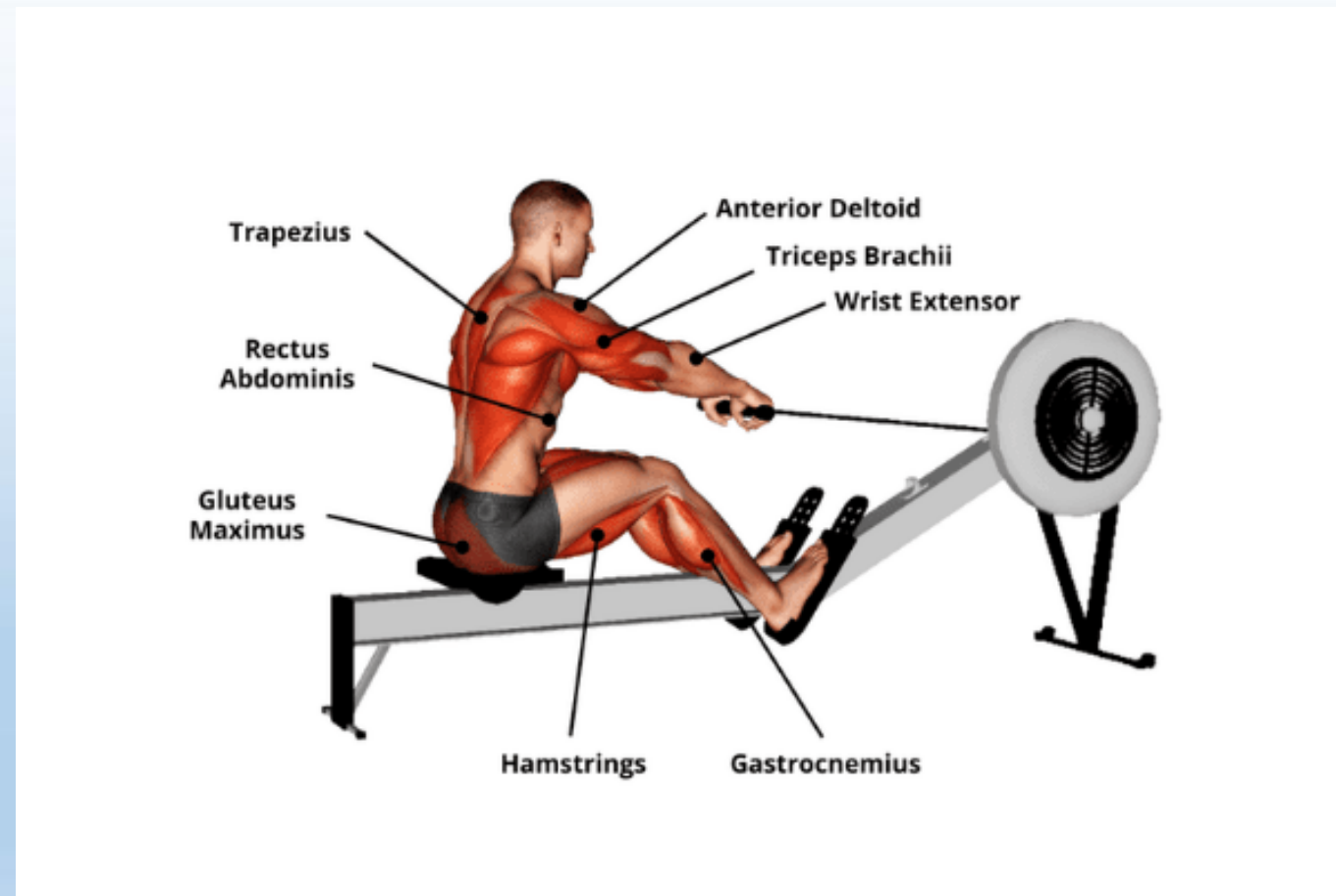
Ausdauer- und Kraftsportarten

- Aquajogging
- Schwimmen
- Nordic Walking
- Skilanglauf
- Rudern
- Fahrradfahren
- Tanzen
- Stationstraining

Ungünstige Sportarten

- Kontaktsportarten (z.B. Boxen, Ballsportarten)
- Schlägersportarten
- Alpin Skifahren
- Joggen

Muskelbeteiligung beim Rudern



Quelle: https://cufflovesm.live/product_details/11822146.html

Schmerz als Warnsignal

- Trainieren Sie bis zur Schmerzgrenze
- Der Schmerz dient als Warnsignal vor Überbelastung ist aber im Trainingsverlauf durchaus notwendig oder nicht ganz vermeidbar!

Haltungsveränderungen und praktische Tipps

- Im Alltag ist es wichtig immer wieder günstigere Haltungs- und Bewegungsabläufe einzunehmen bzw. umzusetzen, anstatt immer wieder monoton biomechanisch ungünstige Positionen dauerhaft auf den Körper und deren Strukturen wirken zu lassen
- Dynamik statt monotoner Statik
- Bewegung und Gesundheit = Lebensqualität
 - Es ist verrückt immer wieder dasselbe zu tun, in der Hoffnung es würde sich dadurch irgendetwas ändern ...
 - Viel Kraft und Mut beim Verändern!!!

Falls noch Fragen auftreten
sprechen Sie uns gern an.
Sie finden uns in der Sporttherapie
(8. Stock)!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!