

Patienteninformation
Rücken

ofa bamberg

Fokus **Rücken**

Für eine starke Mitte



Der Rücken im Fokus

„Ich habe Rücken“ - wer hat diesen Satz noch nicht gehört? Schließlich gehören Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Erfahren Sie in dieser Patienteninformation* mehr über häufige Rückenbeschwerden und ihre Behandlung und lernen Sie, was Sie selbst tun können, um Ihren Rücken gesund zu halten. Alle Informationen haben wir sorgfältig gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Online Physiotherapie für Sie zusammengestellt. Viel Spaß beim Lesen und gute Besserung!

Ihr Team von Ofa Bamberg

in Kooperation mit Online Physiotherapie



* Hinweis: Diese Patienteninformation ersetzt keinen Arztbesuch. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, einen Facharzt hinzuzuziehen.



Inhalt

Anatomie

5 Fakten zum Rücken Seite 4

Unspezifischer Rückenschmerz

Ursachen und Symptome Seite 8

Behandlung Seite 10

Bandscheibenvorfall

Ursachen und Symptome Seite 14

Behandlung Seite 16

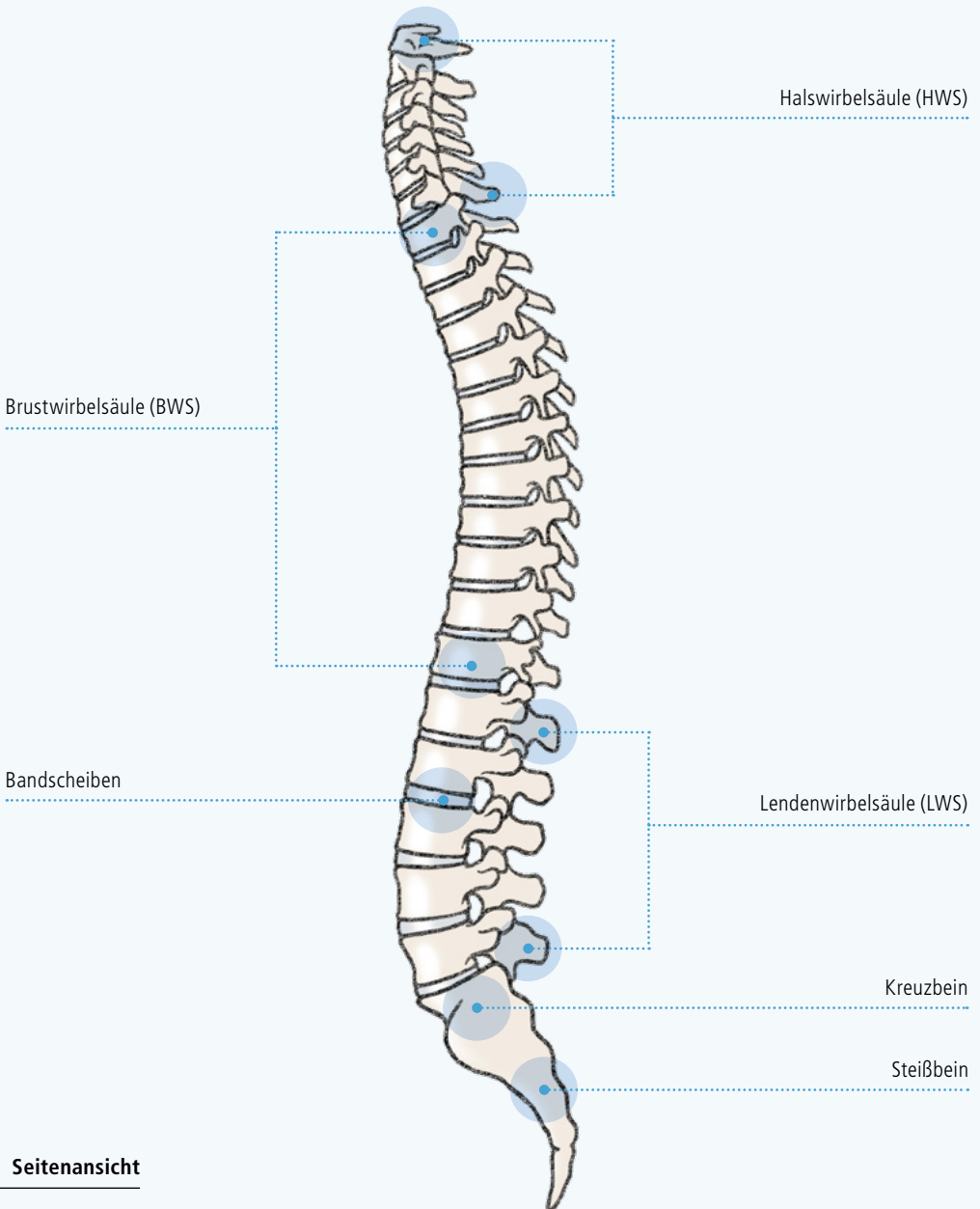
Was Sie selbst tun können

Seite 18

Hilfsmittel im Überblick

Seite 26

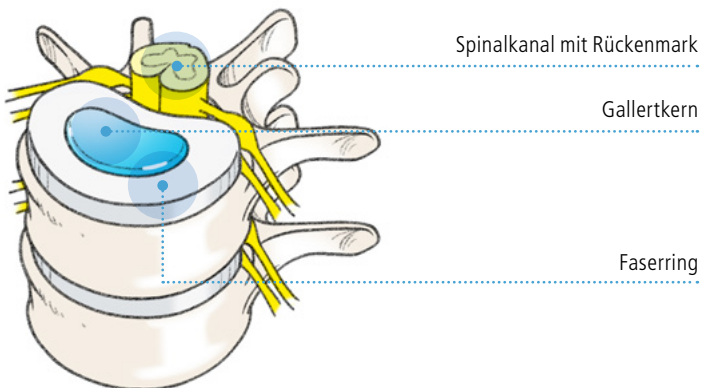
Die durchschnittliche Länge der menschlichen Wirbelsäule beträgt bei Männern 71cm und bei Frauen 61cm.

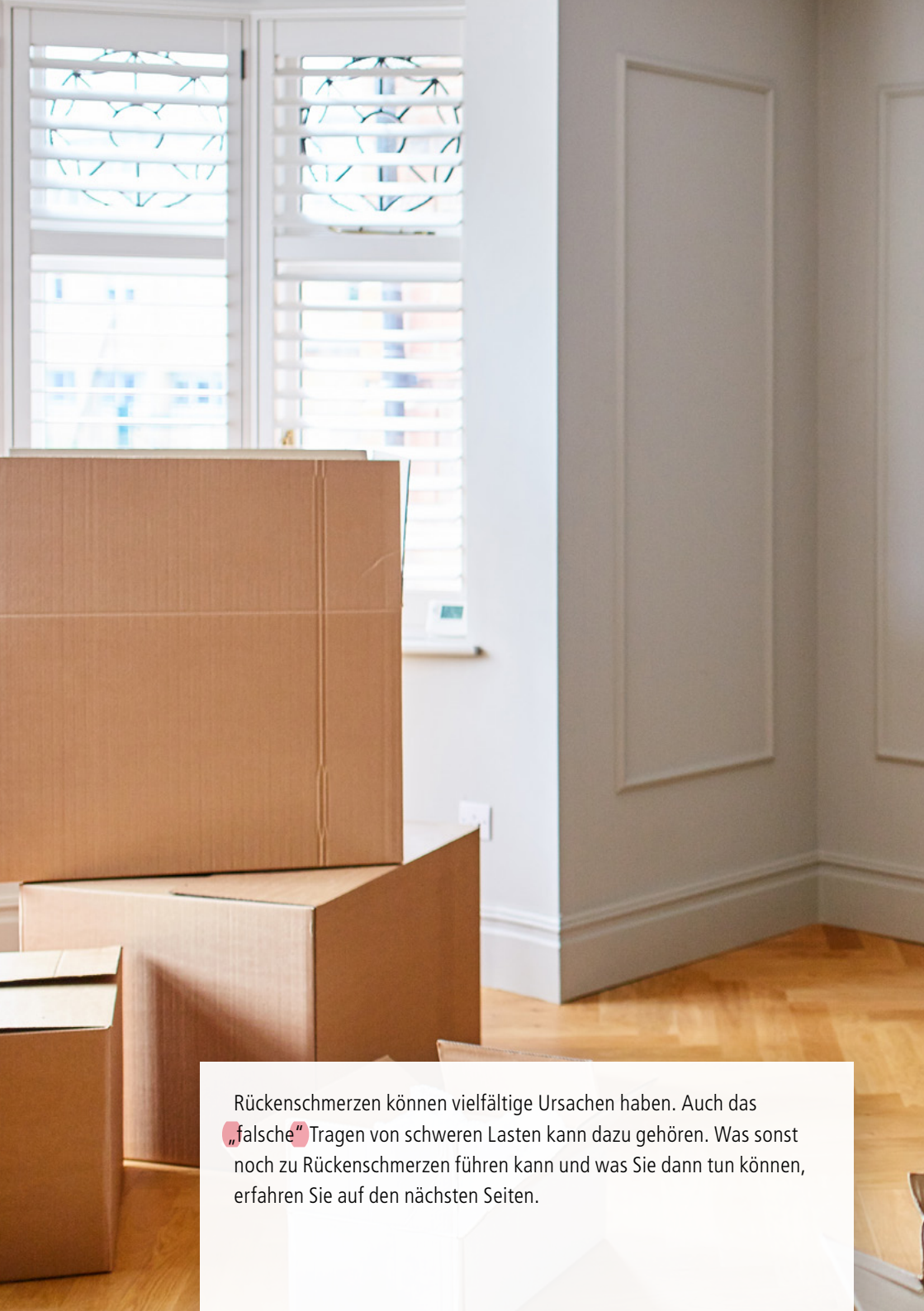


5 Fakten zum Rücken

Unsere zentrale Mitte – der Rücken

- 1 Unsere Wirbelsäule sorgt für Stabilität und zeichnet sich gleichzeitig durch eine hohe Beweglichkeit aus. Dafür sorgen die insgesamt 24 Wirbel, bestehend aus 7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln und 5 Lendenwirbeln.
- 2 Neben ihrer Stütz- und Beweglichkeitsfunktion umschließt die Wirbelsäule zudem das Rückenmark und schützt es so vor Verletzungen.
- 3 Die Wirbelsäule wird in die Abschnitte Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule unterteilt. Schmerzen treten in der Regel vor allem im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule auf.
- 4 Zwischen den einzelnen Wirbeln liegen die Bandscheiben. Sie dienen als Stoßdämpfer und bestehen aus einem zähflüssigen Kern und einem Ring aus Fasern.
- 5 Gestützt wird die Wirbelsäule durch die Rumpfmuskulatur. Sie ermöglicht es uns auch, den Rücken beugen, strecken, neigen und drehen zu können.



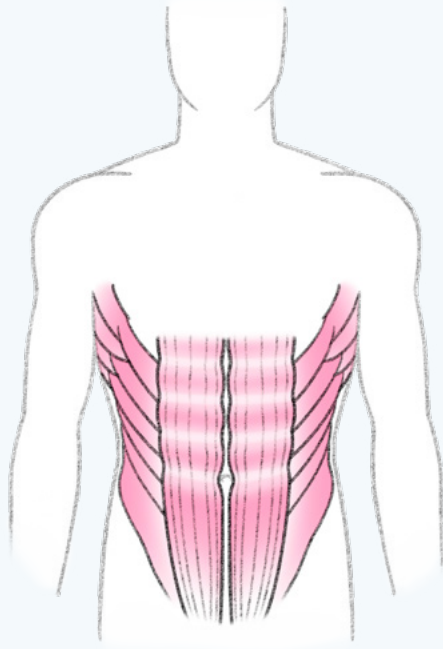


Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben. Auch das „falsche“ Tragen von schweren Lasten kann dazu gehören. Was sonst noch zu Rückenschmerzen führen kann und was Sie dann tun können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Wenn der Umzug
den Rücken schafft.

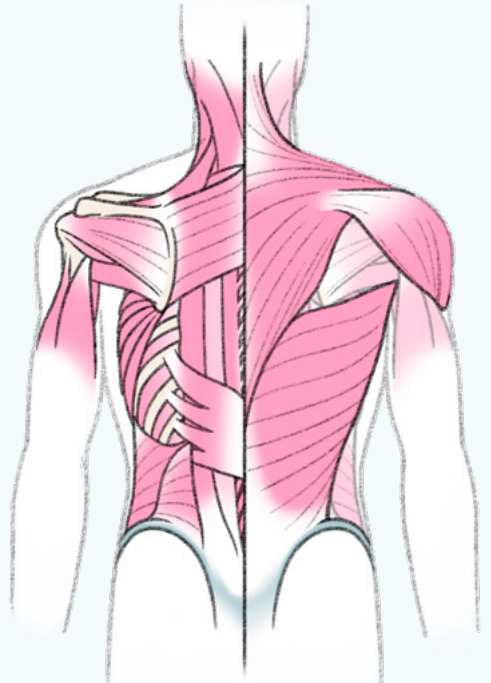


Knapp zwei Drittel der Deutschen leiden mindestens einmal im Jahr an Rückenschmerzen.



Bauchmuskulatur

Ist die Bauchmuskulatur untertrainiert oder nicht im Gleichgewicht mit der Rückenmuskulatur, kann dies zu Rückenschmerzen führen.



**Tiefliegende
Rückenmuskulatur**

**Oberflächliche
Rückenmuskulatur**

Die Muskulatur des Rückens lässt sich in zwei Lagen aufteilen: die tiefliegende und die oberflächliche Rückenmuskulatur. Wichtig ist es, beide zu trainieren.

Unspezifischer Rückenschmerz

Der „klassische“ Rückenschmerz.

Gerade einmal 15% aller Rückenschmerzen lassen sich auf eine Erkrankung der Wirbelsäule zurückführen. **85%** dagegen sind sogenannte **unspezifische Rückenschmerzen**. Sie entstehen nicht durch Schäden an der Wirbelsäule oder den Wirbelgelenken, sondern sind meist muskulär bedingt. Sie werden unspezifisch genannt, da sich in bildgebenden Verfahren wie Röntgen und MRT keine sichtbare Ursache der Schmerzen erkennen lässt. Es sind dann vor allem **verspannte, verkürzte oder ungleichmäßig trainierte Muskeln oder verklebte Faszien**, die zu Beschwerden führen. Schmerzen im unteren Rücken treten dabei doppelt so häufig auf wie Schmerzen im oberen Rücken.

Sonderfall Lumbago

Tritt der Schmerz **sehr plötzlich und stark** auf, spricht man im Volksmund oft von einem Hexenschuss. Medizinisch Lumbago genannt, gehört der **Hexenschuss** ebenfalls zu den unspezifischen Rückenschmerzen. Er wird meist durch eine „falsche“, oft **ruckartige Bewegung** oder das **Tragen schwerer Lasten** ausgelöst.

Ursachen / Risikofaktoren

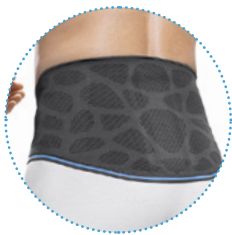
- **unter- oder ungleichmäßig trainierte Rumpfmuskulatur**, muskuläre Dysbalancen
- **psychische Belastungen**, wie Stress, Überarbeitung oder Übermüdung
- **dauerhafte Fehlhaltung**, z.B. durch falsch eingerichteten Arbeitsplatz
- **Bewegungsmangel**
- **Übergewicht**

Symptome

- **Schmerzen**
- **Bewegungseinschränkungen**
- u.U. Einnahme einer gebückten **Schonhaltung**

Behandlung

Flexible Passform



Dank ihres patentierten Verschlusses kann die Dynamics Plus Lumbalbandage an Ihre individuelle Körperform angepasst werden.

Komfortable Stabilität



Die **Dynamics LWS Bandage** stabilisiert die Lendenwirbelsäule durch ihre Kompression und die eingearbeiteten festen Elemente.

In Bewegung bleiben.

Vorbeugung

Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur kann vor Rückenschmerzen schützen. Durch gezielte Vorbeugung, Dehn- und Kraftübungen und stabilisierende Hilfsmittel können Sie Ihren Rücken unterstützen. (S. 18–25)

Nicht-medikamentöse Behandlung

Bei unspezifischen Rückenschmerzen gilt es, soweit möglich, sich nicht zu schonen, **sondern körperliche Aktivitäten beizubehalten**. Bettruhe oder lange Ruhephasen sind eher kontraproduktiv. Bei einem Hexenschuss ist dies häufig gerade zu Beginn nicht möglich. Akut kann dann eine **Stufenlagerung** helfen: Dazu auf den Rücken legen und die Beine hochlagern. Hüfte und Knie sollten jeweils einen 90-Grad-Winkel bilden. Diese Haltung sollte jedoch **keinesfalls dauerhaft** eingenommen werden. Stattdessen sollten Sie versuchen, sich **so viel wie möglich zu bewegen**.

Um gezielt den Rücken zu stärken und die Muskeln zu lockern, bieten sich **Dehn- und Kräftigungsübungen** der Rumpfmuskulatur an. **Wärmebehandlungen** und **Physiotherapie** können ebenfalls dabei helfen, die Schmerzen zu lindern. Spielen psychische Ursachen wie Stress eine Rolle, kann das Erlernen von **Entspannungstechniken** helfen.

Medikamentöse Behandlung

Um Schonhaltungen entgegenzuwirken und möglichst viel Bewegung zu ermöglichen, werden gerade in der Akutphase häufig **leichte Schmerzmittel** wie nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR, z.B. Ibuprofen oder Diclofenac) verschrieben. Diese sollten jedoch **nur kurzzeitig** und in geringer Dosierung eingenommen werden.

Orthopädische Hilfsmittel

Auch Bandagen können bei Rückenschmerzen Linderung verschaffen. Sogenannte **Lumbalbandagen** stützen und **entlasten die Lendenwirbelsäule** durch ihre Kompression. Durch den Druck wird der Körperschwerpunkt nach hinten verschoben und die Wirbelsäule richtet sich auf.

Darüber hinaus verfügen Lumbalbandagen in der Regel über eine **Pelotte**. Diese zusätzlichen Polster **massieren die Rückenmuskulatur** und wirken so Verspannungen entgegen. Entgegen der landläufigen Meinung führen Rückenbandagen nicht zum Abbau der Rückenmuskulatur!

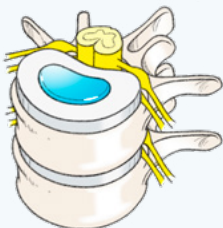
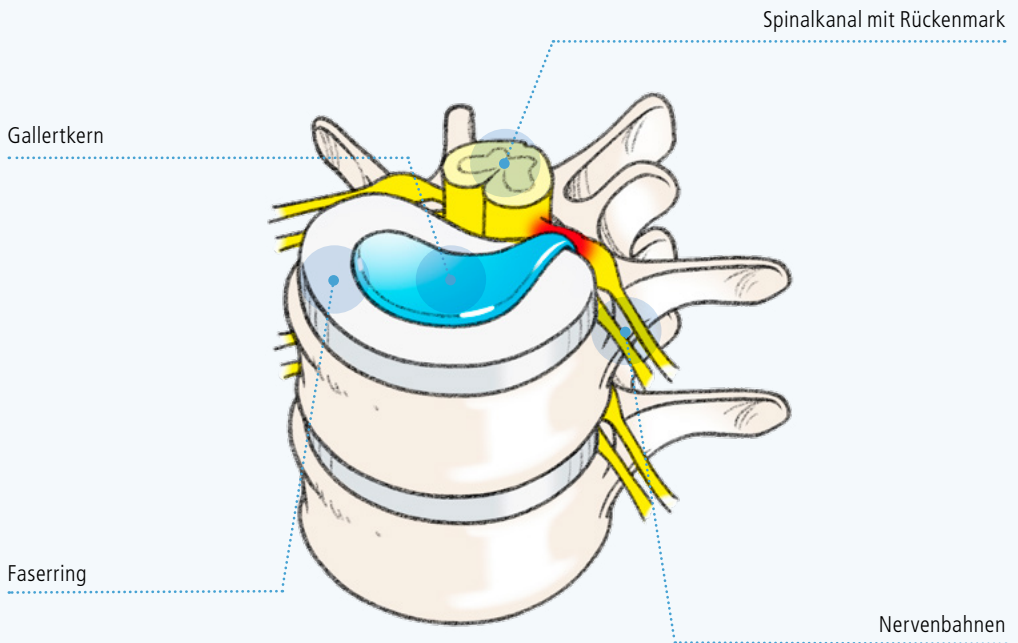
A photograph of a modern office workspace. In the foreground, a person's hands are visible, typing on a silver laptop. To the right of the laptop is a brass desk lamp with a white shade, and next to it is a small white pot containing a green plant with white flowers. The background shows a blurred office environment with glass partitions and ceiling lights. The overall lighting is soft and professional.

Wenn der Arbeitsplatz
gegen den Rücken
arbeitet.

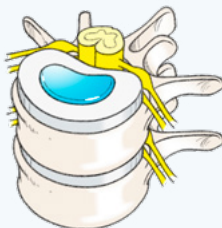
8 Stunden täglich am Schreibtisch, kaum Bewegung und vielleicht noch eine Bindegewebsschwäche: all diese Punkte können einen Bandscheibenvorfall begünstigen.



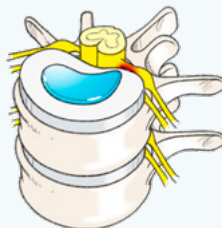
Bandscheibenvorfall



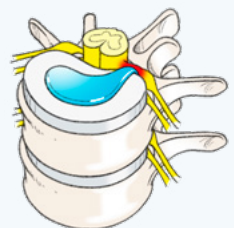
Intakte
Bandscheibe



Beginnende
Protrusion



Fortschreitende
Protrusion



Bandscheibenvorfall

Ursachen und Symptome

Wenn der Bandscheibenkern austritt.

Bei einer gesunden Bandscheibe ist der weiche, zähflüssige Kern von einem Faserring aus Bindegewebe umgeben. Werden die Wirbel nun über längere Zeit falsch belastet, kann der Kern aus der Bandscheibe herausgedrückt werden.

Der Kern durchbricht dann den Faserring und drückt auf die Nerven im Rückenmark. Dadurch kommt es zu Schmerzen und Taubheitsgefühlen oder Kribbeln.

Je nachdem, welche Bandscheibe und welcher Nerv betroffen ist, können die Beschwerden in verschiedene Körperbereiche wie Beine und Arme ausstrahlen.

Eine Vorstufe des Bandscheibenvorfalls ist die sogenannte Protusion. Dabei ist der Ring noch nicht durchbrochen, aber so geschwächt, dass sich die Bandscheibe in den Spinalkanal vorwölbt.

Ursachen

- **unter- oder ungleichmäßig trainierte Rumpfmuskulatur**, muskuläre Dysbalancen
- **dauerhafte Fehlhaltung**, z.B. durch falsch eingerichteten Arbeitsplatz
- **Bewegungsmangel**
- **Übergewicht**
- **fortgeschrittenes Alter**, da die Elastizität der Bandscheiben nachlässt
- **Bindegewebsschwäche**

Symptome

- **Schmerzen**
- **Taubheitsgefühle und Kribbeln**

Behandlung

Den betroffenen Nerv entlasten.

Vorbeugung

Wie auch beim unspezifischen Rückenschmerz ist eine **gut trainierte Rumpfmuskulatur** die beste Vorbeugung gegen einen Bandscheibenvorfall. Entsprechende Übungen für Ihren Rücken finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Nicht-operative Behandlung

In der Akutphase eines Bandscheibenvorfalles kommen häufig **entzündungshemmende Schmerzmittel** wie nichtsteroidale Antirheumatika zum Einsatz. Zum Abschwellen der betroffenen Nerven kann auch eine Behandlung mit Kortison oder eine Spritzen Therapie mit Steroiden erfolgen.

Durch den Bandscheibenvorfall kann es zu Verspannungen im Rücken kommen, die zusätzliche Beschwerden verursachen. Daher werden auch bei einem Bandscheibenvorfall Mittel wie **Wärme** und **Massagen** eingesetzt.

Physiotherapie kann bei einem Bandscheibenvorfall ebenfalls verordnet werden. Dabei werden Übungen vermittelt, die die Muskeln kräftigen und so zu einer Entlastung der Wirbelsäule führen.

Auch **Bandagen** und **Orthesen** können ein wichtiger Bestandteil der Therapie eines Bandscheibenvorfalles sein. Sie richten die Wirbelsäule auf und stützen sie, sodass Druck von den Bandscheiben genommen wird.

Operation

Ein Bandscheibenvorfall kann auch operiert werden. Diese Option wird in Betracht gezogen, wenn **nach ca. 6 Wochen intensiver Behandlung** keine Besserung eintritt oder die Nerven so stark geschädigt sind, dass zentrale Körperfunktionen beeinträchtigt sind. Letzteres ist jedoch nur selten der Fall.

Ziel der Operation ist es dann, das ausgetretene Bandscheibengewebe zu entfernen und damit den Druck vom betroffenen Nerv zu nehmen. In der Regel werden dazu minimalinvasive Techniken verwendet.

Nach einer Bandscheiben-Operation müssen Betroffene durchschnittlich **5 Tage im Krankenhaus** bleiben. **Schwere Lasten** sollten erst **8–12 Wochen** nach der Operation getragen werden. **Sportliche Aktivitäten** werden frühestens nach **3–4 Monaten** wieder empfohlen.

Entlastet die Bandscheiben



Durch ihre Höhe richtet die **Push med Lumbalbandage** die Wirbelsäule auf und entlastet so die Bandscheiben.

Was Sie selbst zur Vorbeugung und Behandlung tun können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten:

- 1 Vorbeugung im Alltag
- 2 Stabilität von außen
- 3 Physiotherapeutische Hilfe
- 4 Mobilisation
- 5 Kräftigung
- 6 Stabilisation
- 7 Dehnung



Die Tipps und Übungen auf den folgenden Seiten wurden von den Experten von **Online Physiotherapie** zusammengestellt. Die erfahrenen Physiotherapeuten zeigen sowohl in Ihren Praxen als auch im Internet, was bei Schmerzen aber auch vorbeugend getan werden kann.



1 Vorbeugung im Alltag

Schon mit ein paar wenigen und einfachen Maßnahmen können Sie Ihren Rücken schützen:

Bleiben Sie in Bewegung

Insbesondere Bewegungsmangel führt häufig zu Beschwerden. Versuchen Sie deshalb, täglich an die frische Luft zu gehen. Mit anfänglich 15 Minuten legen Sie einen guten Grundstein für Ihr Wohlbefinden.

Auf den Wasserhaushalt achten

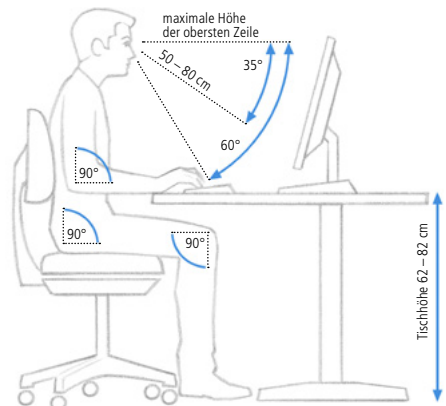
Insbesondere für die Bandscheiben ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Empfohlen sind mindestens 1,5 Liter pro Tag.

Aus den Beinen heben

Achten Sie bei schweren Lasten darauf, in die Knie zu gehen und den Rücken gerade zu halten.

Der Sitz muss sitzen

Einen Großteil unserer Zeit verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Daher sollte dieser möglichst ergonomisch eingerichtet sein. Achten Sie im Büro z.B. auf die richtige Höhe von Sitz und Bildschirm.



2 Stabilität von außen

Akut und zur Vorbeugung



Die bequeme **Push care Lumbarbandage** kann bei rückenbeanspruchenden Tätigkeiten auch zur Prävention eingesetzt werden.

Ideal bei Wirbelgleiten



Die **Dynamics LWS Bandage Flex** ist in einer hohen Version erhältlich, die auch bei Wirbelgleiten (Spondylolyse) hilft.

Medizinische Hilfsmittel wie Lumbarbandagen können Ihren Rücken stabilisieren und die Wirbelsäule entlasten.

Bei **unspezifischen Rückenschmerzen** können Lumbarbandagen sowohl in der **Akutphase** als auch gegen Ende der Behandlung zur **Vorbeugung von erneuten Schmerzen** zum Einsatz kommen. Durch ihre Kompression und die Pelotten stützen und massieren sie den Rücken.

Bei Rückenschmerzen, die durch Veränderungen an der Wirbelsäule ausgelöst werden, wie beispielsweise **Bandscheibenvorfälle** oder **Wirbelgleiten**, werden häufig Lumbarbandagen verschrieben, die etwas höher sind. Diese **richten die Wirbelsäule stärker auf** und nehmen so die Belastung von den einzelnen Wirbeln bzw. Bandscheiben.

3 Physiotherapeutische Hilfe

Physiotherapeutische Techniken können helfen, Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu stärken.

- Tape-Anlage
- Bewegungs- und Mobilisationstraining
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Training mit Biofeedback
- Wärmebehandlungen
- etc.



4 Mobilisation in Rückenlage

Frühe, vorsichtige Mobilisation kann Schmerzen lindern.



Wiederholungen:

3 × 1 Minute



Auf den Rücken legen und die Beine aufstellen. Sie sollten dabei einen hüftbreiten Abstand haben.

Becken langsam und in einer flüssigen Bewegung nach vorne und hinten rollen. Der Bewegungsradius ist dabei weniger entscheidend als die flüssige Ausführung.



Alle Übungen als Video unter
www.ofa.de/ruecken

Bitte beachten Sie:

Die Therapie bei Rückenschmerzen ist sehr individuell. Bitte holen sich daher einen ärztlichen oder therapeutischen Rat ein, bevor Sie mit dem Training beginnen.

5 Kräftigung in Rückenlage

Eine starke Muskulatur ist essenziell für die Stabilität des Rückens. Daher sollten Sie die verschiedenen Muskelgruppen regelmäßig trainieren.

**Wiederholungen:**

3 × 10–15 Wiederholungen

**Hilfsmittel:**

Hantel oder gefüllte Wasserflasche

1 Auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln. Sie sollten dabei einen hüftbreiten Abstand haben. Die Füße etwas weiter vom Gesäß entfernt aufstellen und die Fußspitzen anziehen.

Wasserflasche oder Hantel nehmen und die Arme senkrecht zur Decke strecken.

2 Die gestreckten Arme über dem Kopf Richtung Boden führen, dabei die Hantel oder Wasserflasche nicht absetzen.

Wichtig: Nicht ins Hohlkreuz gehen. Die Lendenwirbelsäule hält Kontakt zum Boden. Dazu die Lendenwirbelsäule aktiv nach unten drücken.



6 Stabilisation im Vierfüßlerstand

Diese Übung kann helfen, Ihren Rücken zu stabilisieren. 1



Wiederholungen:

3 × 10 Wiederholungen

1 In den Vierfüßlerstand gehen. Dabei darauf achten, dass die Hände unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte stehen. Der Blick ist nach unten auf den Boden gerichtet. 2

2 Nun abwechselnd einen Arm und das gegenüberliegende Bein ausstrecken. Die ausgestreckte Position ca. 5 Sekunden halten und darauf achten, dass die Hüfte nicht verdreht.



7 Dehnung des Rückens

Mit Dehnübungen wie dieser können Sie Verspannungen im Rücken entgegenwirken.



Wiederholungen:

2 × 1 Minute

In den Vierfüßlerstand gehen. Die Hände weiter nach vorne ausstrecken und das Becken nach hinten schieben. Dabei darauf achten, dass der Kopf zwischen den Armen bleibt.

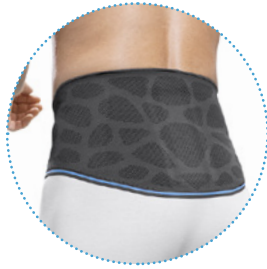


Alle Übungen als Video unter

www.ofa.de/ruecken

Weitere Videos zu verschiedenen Krankheitsbildern finden Sie auch bei unserem Partner Online Physiotherapie unter:

www.youtube.com/OnlinePhysiotherapie



dynamics® plus
Lumbalbandage

Die Bandage überzeugt nicht nur durch ihre speziell auf Sie abgestimmte Passform, sondern auch durch ihre komplette Fertigung made in Germany.



Stabilisierungsgrad



push® care
Lumbalbandage

Ihre leichte Bauweise und die dezente Optik machen die Bandage absolut alltagstauglich. So kann sie auch gut zur Vorbeugung eingesetzt werden.



Stabilisierungsgrad

Hilfe von Ofa Bamberg

Bandagen entlasten und unterstützen den Rücken von außen.



dynamics®

LWS Bandage

Durch die integrierten stabilisierenden Elemente richtet die Bandage die Wirbelsäule leicht auf und sorgt so für Entlastung.

● ● ● ● ●
Stabilisierungsgrad



dynamics®

LWS Bandage Flex

Die Bandage ist in zwei Größen erhältlich und dadurch sowohl für leichte Rückenschmerzen als auch zur Behandlung von Wirbelgleiten (Spondylolyse) geeignet.

● ● ● ● ●
Stabilisierungsgrad



push® med

Lumbalbandage

Bei Bandscheibenvorfällen ist diese Bandage die erste Wahl. Durch ihren hohen Aufbau und die eingearbeiteten Verstärkungselemente richtet sie die Wirbelsäule auf und entlastet die Bandscheiben.

● ● ● ● ●
Stabilisierungsgrad

Die Produkte von Ofa Bamberg erhalten Sie im medizinischen Fachhandel. Dort wird die Bandage oder Orthese fachgerecht für Sie angepasst, damit sie ihre volle Wirkung entfalten kann.

Mehr erfahren und Händler finden unter www.ofa.de

Ofa Bamberg.

Mehr als 90 Jahre Leidenschaft für die Gesundheit.

Ofa Bamberg ist ein führender deutscher Hersteller für medizinische Kompressionsstrümpfe und Bandagen.

Seit der Firmengründung im Jahr 1928 hat Ofa Bamberg einen klaren Anspruch: maximaler Komfort und attraktive Optik bei optimaler Wirksamkeit.

Neben einer großen Auswahl an modernen Kompressionsstrümpfen bietet Ofa Bamberg ein umfassendes Sortiment an orthopädischen Bandagen und Orthesen. Vorbeugende Gesundheitsprodukte, darunter Vital- und Reisestrümpfe, runden das Produktportfolio ab.

Ihr Gesundheitspartner vor Ort:



ofa bamberg

Ofa Bamberg GmbH
Laubanger 20
96052 Bamberg
Tel. + 49 951 6047-333
Fax + 49 951 6047-180
kundenservice@ofa.de
www.ofa.de