

Patienten- Informationen



Der Rücken

- ⊕ Verstehen
- ⊕ Vorbeugen
- ⊕ Handeln



BORT. Das Plus an Ihrer Seite.®



Inhaltsverzeichnis

Ein Blick nach innen

Seite 4

Der Aufbau des Rückens

Rückengesundheit

Seite 6

Ursachen von Beschwerden erkennen und verstehen

Rückenfreundlich aktiv sein

Seite 16

Den Rücken stärken im Alltag und beim Sport

Moderne Rückenbandagen

Seite 18

Stabilisierung und dosierte Bewegung

Den Alltag meistern

Seite 22

Tipps und Tricks für den Rücken

Glossar

Seite 24

Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Unser Rücken ist anatomisch gesehen ein Meisterwerk – und seine Gesundheit für unser Wohlbefinden von zentraler Bedeutung: Das reibungslose Zusammenspiel von Wirbelsäule, Sehnen, Bändern, Muskulatur und Faszien gibt uns zugleich Stabilität und Mobilität. Die Wirbelsäule trägt unseren Kopf sowie einen Großteil unseres Gewichts, hält uns aufrecht und sorgt wesentlich für unsere Beweglichkeit. Der Rücken ist zudem quasi die Basis unseres Skeletts. Schmerzen und Verletzungen an so zentraler Stelle können sehr belastend sein und die Alltagsmobilität sowie Lebensqualität stark einschränken. Jeder dritte Erwachsene musste diese Erfahrung schon machen und kennt das „Kreuz mit dem Kreuz“.

So komplex wie der Rücken selbst, sind auch die Gründe für Rückenbeschwerden: Auslöser können funktionelle Probleme im Bereich der Muskulatur wie Verhärtungen oder Verspannungen sein oder degenerative Veränderungen beispielsweise an den Wirbelgelenken. Schmerzen im Rückenbereich beruhen häufig auf Bandscheibenvorfällen sowie Wirbelgleiten oder Osteoporose.

Dabei können Sie selbst aktiv einiges für Ihren Rücken tun: Ausreichend Bewegung – auch in Form rückenfreundlicher Sportarten –, eine aufrechte Haltung, gutes Stressmanagement und ein gesundes Körpergewicht tragen dazu bei, Ihren Rücken zu unterstützen und gesund zu halten.

Verstehen, vorbeugen, handeln: Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie der Rücken aufgebaut ist, was Sie vorbeugend zu seiner Gesunderhaltung und bei bestehenden Rückenproblemen tun können. Diese Informationen ersetzen nicht die Fachärztin oder den Facharzt, die bei allen Rückenproblemen Ihre erste Anlaufstelle sein sollten.

Viel Spaß beim Lesen!
wünscht Ihnen Ihr BORT-Team

EIN BLICK NACH INNEN

Der Aufbau des Rückens

HWS

Halswirbelsäule
7 Halswirbel

BWS

Brustwirbelsäule
12 Brustwirbel

LWS

Lendenwirbelsäule
5 Lendenwirbel

Die Wirbelsäule besteht
in der Regel aus
33 Wirbelkörpern und
23 Bandscheiben

Wirbelkörper
(Corpus vertebrae)

Bandscheibe
(Discus intervertebralis)

Darmbein (Os ilium)

Kreuz-Darmbein-Gelenk
(Iliosakralgelenk)

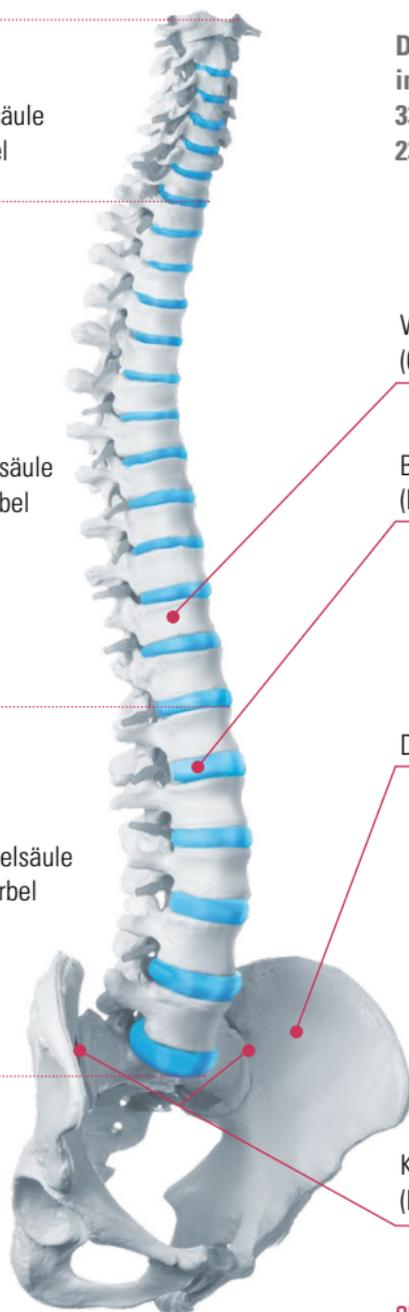


Abbildung 1: Aufbau der Wirbelsäule
und des Beckens

Die zentrale Skelettachse des Rückens - die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule wird aus Wirbelkörpern, Bandscheiben und kleinen Wirbelgelenken gebildet und ist dabei so flexibel, dass wir im Zusammenspiel mit Bändern und Muskeln unseren Rücken in alle Richtungen bewegen können.

Von der Seite betrachtet beschreibt die Wirbelsäule eine doppelt s-förmige Kurve: Die Halswirbelsäule weist eine Biegung nach vorne auf, die Brustwirbelsäule wölbt sich nach hinten, die Lendenwirbelsäule wieder nach vorne und Kreuz- und Steißbein wölben sich als Einheit wiederum nach hinten (Abb. 1). Zweck dieser Form der Wirbelsäule als „federnder Stab“ ist es, vor allem einen aufrechten und elastischen Gang zu ermöglichen: denn sie hält Erschütterungen, die bei aufrechtem Gehen naturgemäß auftreten, möglichst gering. Auf diese Weise wird zugleich das Gehirn vor größeren Stößen, z. B. beim Springen und Laufen geschützt.

Bindeglied zwischen Wirbelsäule und Becken - das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk (Kreuz-Darmbein-Gelenk) verbindet die untere Wirbelsäule mit dem Becken (Abb. 1). Es wird von einem starken Bandapparat gesichert und lässt sich nicht aktiv bewegen.

Die Teamplayer - Muskeln, Bänder und Faszien

Über 140 Muskeln sowie zahlreiche Bänder sorgen für die Funktion der Wirbelsäule – unter anderem auch für die aufrechte Haltung. Dabei geben die Bänder entlang der Wirbelsäule die notwendige Stabilität und die Rückenmuskeln sind für Beweglichkeit und Stabilisierung des Rückens in jeder Körperhaltung verantwortlich. Faszien sind anatomisch gesehen Hüllschichten aus Bindegewebe, die die Muskulatur umgeben. Die Faszien erfüllen vier Grundfunktionen: Sie sorgen für Form und Bewegung sowie Versorgung und Kommunikation der umhüllten Gewebe.

Die Vermittler - Rückenmark und Nerven

Den Hohlraum aller Wirbelkörper bildet der Wirbelkanal, in dem das Rückenmark liegt. Über dieses werden Bewegungen und Sinneseindrücke koordiniert und verarbeitet. Insgesamt zweigen 31 Rückenmarksnerven (Spinalnervenzwurzeln) paarweise vom Rückenmark ab. Jede Wurzel besteht aus rund 800.000 Nervenfasern, die Informationen zwischen dem peripheren Nervensystem (den Nerven des Körpers) und dem Zentralnervensystem (Gehirn und Rückenmark) vermitteln.

RÜCKENGESUNDHEIT

Die Ursachen von Beschwerden erkennen und verstehen



Der Rücken ist ein komplexes System – entsprechend können Rückenprobleme und Schmerzen vielfältige Ursachen haben. Auslöser von Rückenbeschwerden lassen sich vier Hauptgruppen zuordnen:

01 Degenerative Veränderungen:

Verschleiß wie z. B. bei einem Bandscheibenvorfall

02 Rheumatologische Erkrankungen:

Entzündungen wie z. B. bei Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans)

03 Neurologische Erkrankungen:

Nervenschädigung wie z. B. infolge Spinalkanalstenose

04 Traumata:

Verletzungen wie z. B. beim Bruch eines Wirbels

Eine prinzipielle Einteilung der Auslöser für Rückenbeschwerden ist oft nicht möglich: so können z. B. sowohl ein Bandscheibenvorfall als auch ein Wirbelbruch aufgrund einer fortgeschrittenen Osteoporose Nervenschäden und massive Rückenschmerzen hervorrufen.



Mehr Informationen zum Thema Osteoporose finden Sie in der BORT Patienteninformation. Einfach den QR-Code scannen.



ORT DES GESCHEHENS: RÜCKENMUSKULATUR

Lumbago („Hexenschuss“)/Lumbalgie

Plötzlich auftretende heftige Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, meist ausgelöst durch abrupte oder ungewohnte Bewegung. Ursache sind in den meisten Fällen muskuläre Verspannungen.

Symptome: Akute Schmerzen im Bereich der unteren Lendenwirbel und über dem Kreuzbein (in der Mitte oder seitlich davon), oft auch beim Gehen und Stehen, schmerzbedingt eingeschränkte Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule, manchmal ausstrahlende Schmerzen.

Behandlung: Wärme, Stufenlagerung, aber keine Bettruhe! Stattdessen leichte Bewegung und Beibehaltung von Alltagsaktivitäten, evtl. mithilfe von Medikamenten.

Muskelverspannungen

Auslöser sind fast immer Fehlbelastungen oder Fehlhaltungen. Hierdurch kann es zu einer schmerzhaften Verhärtung des betroffenen Bereiches kommen. Die Ursachen für die Fehlbelastung sind Bewegungsmangel und einseitige Körperhaltung, aber auch Stress, psychische Belastungen, Angsterkrankungen, Depressionen.

Symptome: Verspannungen und Verkrampfungen in der Nacken-, Schulter- und Rückenregion.

Behandlung: Wärme, leichte Bewegung und Beibehaltung von Alltagsaktivitäten, evtl. mithilfe von Medikamenten, Physiotherapie, Stressbewältigung.

ORTE DES GESCHEHENS: BANDSCHEIBEN UND WIRBELKANAL

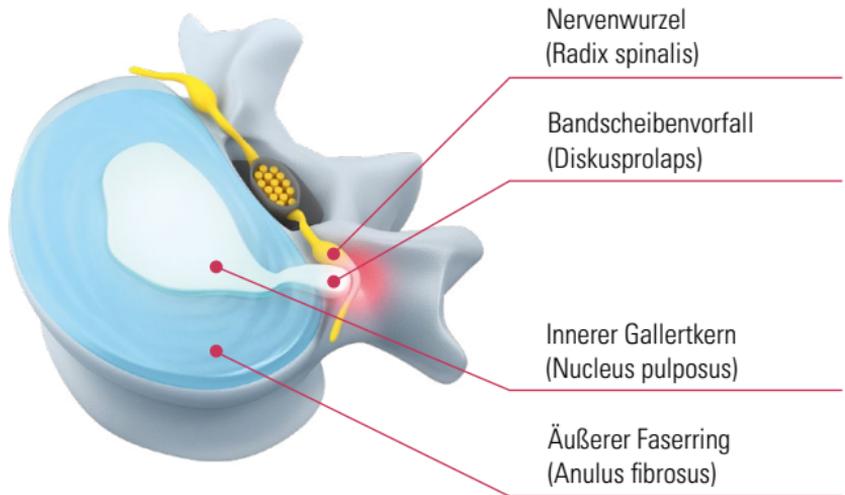


Abbildung 2: Bandscheibe, Nervenwurzel und Bandscheibenvorfall

Schmerz
Sensibilitätsstörung
Schwäche/Lähmung



- L4** Patellarsehnenreflex (PSR)
Oberschenkelstrecker
- L5** Tibialis-posterior (TPR)
Fußheber
- S1** Achillessehnenreflex (ASR)
Fußsenker

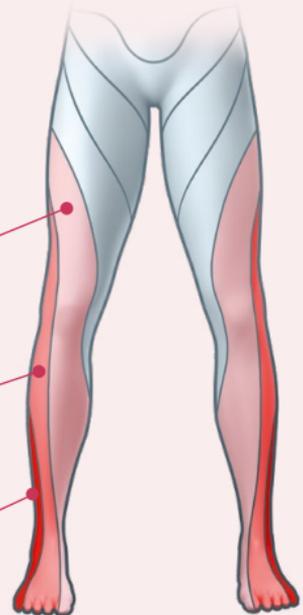


Abbildung 3: Neurologische Ausfälle bei lumbalen Wurzelkompressionssyndromen durch Bandscheibenvorfälle (L4, L5, S1)

Bandscheibenvorfall (Diskusprolaps)

Bei einem Bandscheibenvorfall treten Teile der Bandscheibe in den Spinalnerven- oder Rückenmarkskanal vor, wobei der Faserring der Bandscheibe ganz oder teilweise zerreißt (Abb. 2). Ursache sind häufig Verschleißerscheinungen, die bereits in jungen Jahren auftreten können, oder die Überlastung einer vorgeschädigten Bandscheibe.

Symptome: Je nach Lokalisation des Vorfalls (Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule) starke Rückenschmerzen, häufig in die Beine oder Arme ausstrahlend, oft mit Taubheitsgefühl und gelegentlich mit Lähmungserscheinungen einhergehend (Abb. 3).

Behandlung: Abhängig vom individuellen Krankheitsgeschehen kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen Medikamente und Physiotherapie verordnen. Eventuell ist eine Operation erforderlich.

Bandscheibenvorwölbung (Diskusprotrusion)

Hierbei treten ebenfalls Teile der Bandscheibe in den Spinalnerven oder Rückenmarkskanal vor, wobei der Faserring der Bandscheibe durch feine Risse geschädigt wird. Er kann also als inkompletter Vorfall oder als Vorstufe des Bandscheibenvorfalls betrachtet werden.

Symptome: Häufig bestehen gar keine oder nur mäßige Symptome, sie können aber den Anzeichen eines Bandscheibenvorfalls ähneln.

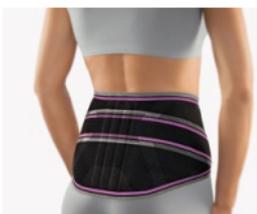
Behandlung: Abhängig vom individuellen Krankheitsgeschehen kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen Medikamente und Physiotherapie verordnen.

Moderne Bandagen unterstützen den Rücken und erhalten die Mobilität

Rückenbandagen können die Wirbelsäule entlasten und/oder stabilisieren. Die Mobilität wird nur so weit eingeschränkt, wie es unbedingt erforderlich ist.



BORT StabiloBasic
Rückenbandage mit Pelotte

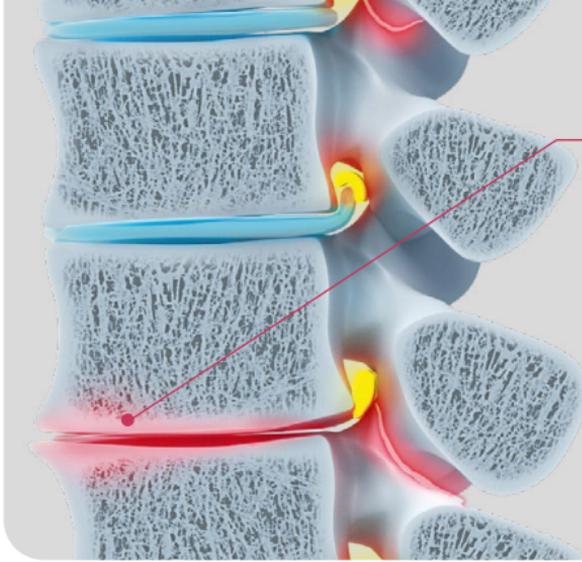


BORT StabiloBasic Lady
Rückenbandage mit Pelotte



BORT select Stabilo®
Rückenbandage mit Pelotte





Spinalkanalstenose:

verengter Wirbelkanal (angeboren oder erworben, am häufigsten sind Abnutzungserscheinungen der Wirbelgelenke (Wirbelgelenkarthrose) und der Bandscheiben.

Abbildung 4:
Verengter Wirbelkanal

Verengung des Wirbelkanals (Spinalkanalstenose)

Verschleißbedingt kommt es hierbei zu einer relativen oder absoluten Verengung des Spinalkanals, wodurch das Rückenmark bzw. die Nervenwurzeln beeinträchtigt werden (Abb. 4).

Symptome: Je nach Lokalisation der Verengung (Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule) Schmerzen in Nacken, Armen, Beinen und Füßen, Muskelschwäche, Gangunsicherheiten, Bewegungseinschränkungen (Abb. 4).

Behandlung: Abhängig vom individuellen Krankheitsgeschehen kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen Medikamente und Physiotherapie verordnen. Eventuell ist eine Operation erforderlich.

Moderne Bandagen und Orthesen unterstützen den Rücken und erhalten die Mobilität

Die Wirbelsäule kann durch Rückenbandagen/-orthesen entlastet und/oder stabilisiert werden. Dabei wird die Mobilität nur so weit eingeschränkt, wie es unbedingt erforderlich ist.



BORT select Stabilo®
Rückenbandage mit Pelotte



BORT Generation
Rückenbandage



BORT Stabilo® FA
Rückenorthese

ORTE DES GESCHEHENS: WIRBEL, GELENKE UND BÄNDER

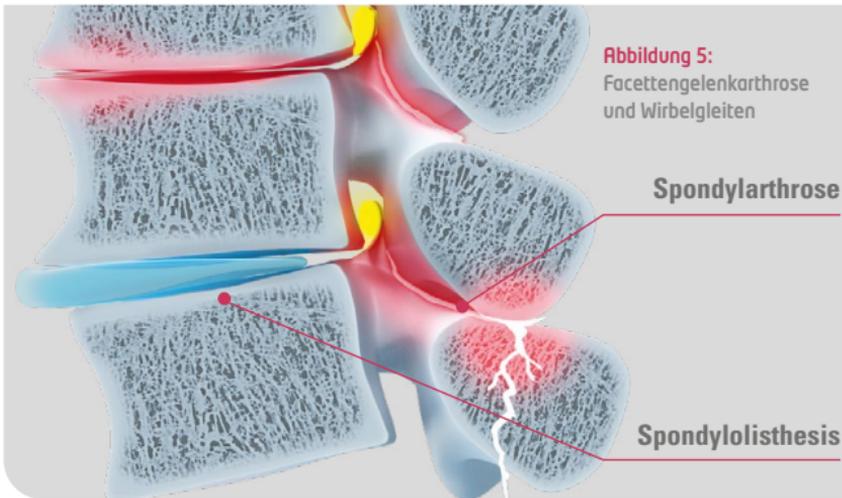


Facettengelenkarthrose (Spondylarthrose)

Verschleißbedingte Veränderungen der kleinen Wirbelgelenke. Der degenerativ verursachte Reizzustand der Gelenke führt oft zu einer Quetschung oder Irritation der Nervenwurzel (Abb. 5).

Symptome: Immer wieder auftretende Schmerzzustände im Bereich der Veränderungen, manchmal mit der Jahreszeit (feuchtes, kaltes Wetter) assoziiert.

Behandlung: Abhängig vom individuellen Krankheitsgeschehen kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen Medikamente und Physiotherapie verordnen. Äußerst selten ist eine Operation erforderlich.



Wirbelgleiten (Spondylolisthesis)

Erkrankung, bei der sich zwei Wirbel gegeneinander verschieben (sog. Wirbelgleiten). Die Ursache liegt zumeist in Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule aufgrund einer Schwächung der Bänder, Muskeln und Gelenke. Meist befinden sich die betroffenen Wirbel im Lendenbereich (Abb. 5).

Symptome: Spezifische Symptome für das Wirbelgleiten gibt es keine, da die Beschwerden denen anderer Rückenprobleme, wie z.B. Bandscheibenvorfällen, ähneln können – u.a. Schmerzen „tief im Rücken sitzend“, Muskelschwäche, das Gefühl einer „instabilen“ Wirbelsäule.

Behandlung: Abhängig vom individuellen Krankheitsgeschehen kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen Medikamente und Physiotherapie verordnen. In bestimmten Fällen kann eine Operation erforderlich sein.

ISG-Syndrom (Iliosakralgelenk-Syndrom)

Das Iliosakralgelenk verbindet die Wirbelsäule mit dem Becken. Verschleißerscheinungen, Fehlbelastungen oder Unfälle können die Ursache für ein ISG-Syndrom sein (Abb. 6).

Symptome: Hauptsächlich Schmerzen im Iliosakralgelenk, meist anfallsartig und beim Beugen oder Drehen des Rumpfes. Auch beim Gehen, nach langer körperlicher Anstrengung oder längerem Sitzen in einer bestimmten Position.

Behandlung: Abhängig vom individuellen Krankheitsgeschehen kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen Medikamente und Physiotherapie verordnen.

Hüftbein
(Ossa coxae)

Iliosakralgelenk
(Articulatio
sacroiliaca)

Kreuzbein
(Os sacrum)

Schambeinfuge
(Symphysis pubica)

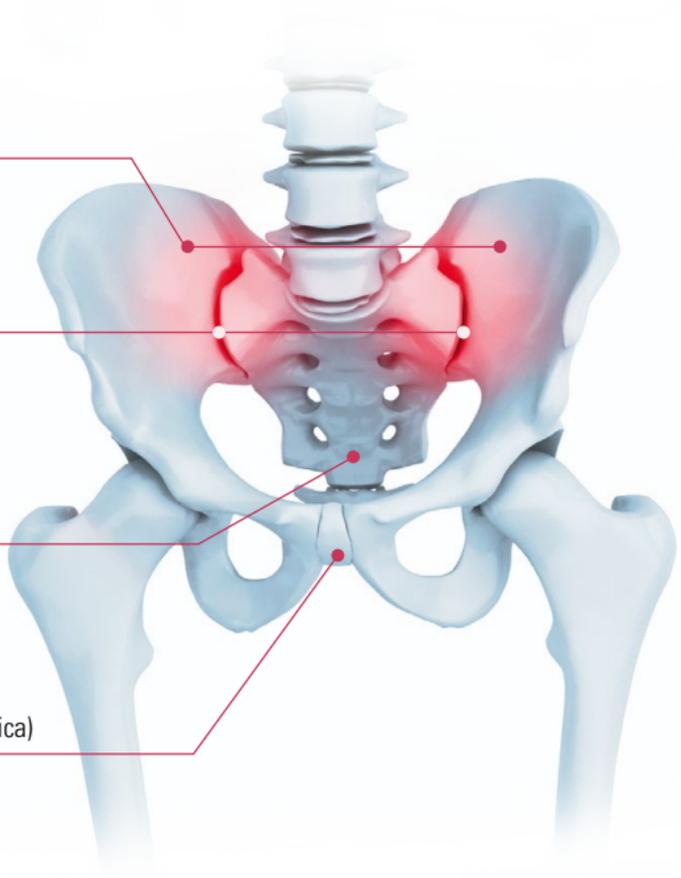


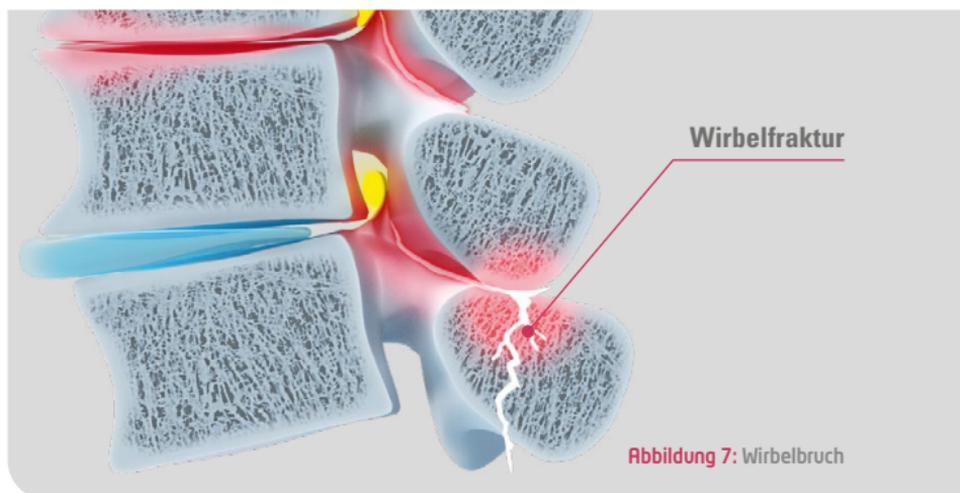
Abbildung 6: Iliosakralgelenk-Syndrom

Wirbelbruch (Wirbelfraktur)

Ein Wirbelbruch kann durch einen Unfall oder Sturz hervorgerufen werden, entsteht aber auch häufig infolge einer Osteoporose (Abb. 7).

Symptome: Bewegungsabhängige Schmerzen, manchmal symptomlos. Bei Nervenschäden anfallsartig einschließende und starke Schmerzen sowie schmerzhaftes Brennen oder Stechen, Gefühlsstörungen, eingeschränkte Beweglichkeit.

Behandlung: Abhängig vom individuellen Krankheitsgeschehen kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen Schonung, Medikamente und Orthesen verordnen. Ein instabiler Wirbelbruch wird in der Regel operiert.



Moderne Orthesen unterstützen den Rücken und erhalten die Mobilität

Rückenorthesen können für die Entlastung und/oder Stabilisierung der Wirbelsäule sorgen. Gleichzeitig bleibt die größtmögliche Mobilität erhalten.



BORT Stabilo®
ISG-Orthese



BORT StabiloPlus
Überbrückungsorthese



BORT Stabilo®
Rückenorthese lumbal

RÜCKENFREUNDLICH AKTIV SEIN

Den Rücken stärken im Alltag und beim Sport

Unser Rücken ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt – langes Sitzen, Fehlhaltungen, zu viel oder zu wenig Bewegung und schweres Heben sind nur ein paar der wichtigsten Alltagssituationen, in denen wir unseren Rücken beanspruchen. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig den Rücken sanft und rüchenschonend zu bewegen und durch gezielte Gymnastik oder Sport zu stärken. Aber auch regelmäßige Entspannung tut Ihrem Rücken gut.

Wir haben Ihnen die wichtigsten Empfehlungen zusammengestellt, die sich einfach in Ihre Alltagsroutine integrieren lassen.



Dynamisches Sitzen: Stundenlanges Sitzen in stets gleicher Haltung ist Gift für den Rücken. Die Bauchmuskulatur erschlafft, der Körper wird unzureichend durchblutet und die Muskeln verspannen sich. Das Prinzip „Dynamisches Sitzen“ kann dazu beitragen, Ihren Rücken beweglich und schmerzfrei zu halten. Als rückenfreundlich gilt eine Sitzhaltung, bei der das Becken leicht nach vorn gekippt und der Oberkörper aufgerichtet ist. Allerdings sollte man auch in dieser vermeintlich richtigen Haltung nicht stundenlang verharren. Besser ist es, die Sitzposition ständig zu wechseln, mit dem Becken hin und her zu kippen und zwischendurch mal eine entspannte Entlastungshaltung („Lümmeln“) einzunehmen. Zudem ist es wesentlich, am Arbeitsplatz auf die Ergonomie zu achten. Dazu gehören vor allem folgende Aspekte:

- **Tischhöhe**
- **Abstand und Höhe Bildschirm**
- **Stuhlhöhe**
- **Lichtverhältnisse**



Gelegenheit zur Bewegung nutzen: Mit dem Rad zur Arbeit fahren, Treppensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe, bei Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel eine Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen, im Stehen telefonieren oder die Kolleginnen und Kollegen in ihren Büros aufsuchen statt zu mailen – es gibt viele Möglichkeiten, Bewegung in den Arbeitsalltag einzubauen. Generell sind regelmäßige Bewegung und Positionswechsel sehr wichtig, um einseitige Rückenbelastungen zu vermeiden.



Auf Körperhaltung achten: Die richtige Körperhaltung ist für eine gesunde Wirbelsäule und einen beschwerdefreien Rücken entscheidend. Ein runder Rücken oder ein Hohlkreuz belasten die Wirbelsäule einseitig. Dadurch leiden vor allem die Bandscheiben – statt in ihrer natürlichen Position die einzelnen Wirbel abzufedern, werden sie durch die Fehlhaltung dauerhaft nach vorn oder hinten gedrückt. Auch die Muskulatur leidet unter einseitigen Belastungen. Die Folgen sind verkürzte Brust- und Bauchmuskeln, verhärtete Nackenmuskeln und schwache Rückenmuskeln.



Rückenfreundliche Sportarten: Der Effekt einer bestimmten Sportart auf den Rücken ist generell von den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben abhängig. Fließende und weiche Bewegungen sind rückenfreundlich, während sie gleichzeitig die Muskeln trainieren. Dagegen beinhalten Sportarten, die den Rücken stark oder ungesund beanspruchen, meist abrupte, einseitige Bewegungen mit Drehbewegungen oder Überstreckungen der Wirbelsäule (z. B. Tennis oder Squash, Hockey oder Turnen). Generell ist Ausdauersport gut für die Rückenmuskulatur, denn durch die gleichmäßige und angemessene Belastung werden die Gelenke geschont und die Muskeln gestärkt. Geeignete Sportarten sind:

- Rücken- oder Kraulschwimmen
- Wassergymnastik
- Tanzen
- Radfahren
- Nordic Walking
- Skilanglauf



Auch spezifisches Kraft- oder Aerobic-Training tut dem Rücken gut, solange die Übungen geeignet sind und korrekt ausgeführt werden. Besonders rückenschonend und gleichzeitig kräftigend sind Tai-Chi, Pilates oder Yoga.



Kennen Sie die Belastung Ihrer Bandscheiben?

Der Druck auf die unterste Bandscheibe beträgt bei einem 75 kg schweren Menschen im Stehen etwa **100 kg**, im Sitzen mit Hohlkreuz etwa **140 kg**. Durch das Hohlkreuz ist die Belastung der Bandscheibe gleichmäßig verteilt. Beim Sitzen mit Rundrücken kann die Belastung bis auf **180 kg** ansteigen.

MODERNE RÜCKENBANDAGEN

Stabilisierung und dosierte Bewegung

Je nach Behandlungsschwerpunkt können Rückenbandagen die Wirbelsäule entlasten und/oder stabilisieren. Sie schränken die Mobilität nur dosiert und im unbedingt erforderlichen Maß ein. Moderne Rückenbandagen sind vielseitige Hilfsmittel: zum Schutz vor unkontrollierten Bewegungen oder auch zur schnellen Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen.



BORT Generation Rückenbandage: Leichte Bandage mit Seilzugsystem für kraftsparendes Anlegen



BORT StabiloBasic Lady Rückenbandage mit Pelotte

Wie wirken moderne Rückenbandagen?

Da Rückenerkrankungen oft mit Schmerzen einhergehen, kann es im Akutstadium der Erkrankung sinnvoll sein – ergänzend zur Schonung und dosierten Bewegung –, eine Rückenbandage zu tragen. Rückenbandagen sorgen beispielsweise für:

- Stabilisierung und Entlastung der Lendenwirbelsäule
- Verbesserung der Wirbelsäulenstatik
- Stabilisierung und Entlastung der Lendenwirbelsäule und des Beckens

Bitte fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, welche Rückenbandage für Sie geeignet ist und/oder lassen Sie sich vom Orthopädie- und Sanitätsfachhandel beraten. Denn auch bei Bandagen ist die richtige Diagnose die Voraussetzung für einen guten Therapieverlauf.

AUFBAU MODERNER RÜCKENBANDAGEN

Die Funktionselemente in Rückenbandagen

Die Funktion von Rückenbandagen beruht auf Elementen wie Gestrick und Pelotten, aber auch Verstärkungsstäben und Zugelementen. Pelotten sorgen für die Entlastung einzelner Teilbereiche der Wirbelsäule, wie z. B. Kreuzbein (Kreuzbeinpelotte), Lendenwirbelsäule plus Kreuzbein (Kreuz-Lenden-Pelotte) sowie zwischen Brustwirbel und Kreuzbein (Überbrückungspelotte).



Abbildung: BORT select
Stabilo Rückenbandage mit Pelotte

- **Gestrick**
Anatomisch formgestrickte Rückenbandage zur Entlastung und muskulären Stabilisierung der LWS sowie für eine verbesserte Körperhaltung.
- **Pelotte**
Ein Funktionselement mit Friktionsnoppen aktiviert die Rückenmuskulatur, lindert Schmerzen, Massagewirkung verbessert die Durchblutung.
- **Verstärkungsstäbe**
Anatomisch vorgeformte Verstärkungsstäbe im Rückenteil sind stabilisierend, bewegungslimitierend und unterstützen eine aufrechte Körperhaltung.
- **Zugelemente**
Die Zugrichtung und individuell einstellbare Zugstärke tragen zu einer zusätzlichen Stabilisierung und Entlastung der LWS bei. Sie unterstützen zudem die Wirkung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

1



Die Kreuzbeinpelotte

ist im Bereich des Kreuzbeines eingearbeitet und endet unterhalb des Lumbosakralgelenkes. Die Kreuzbeinpelotte hat keinen wesentlichen Einfluss auf die Statik und schränkt Bewegungen nicht ein, sondern dient lediglich als Gegenlager zur Druckzone im Bauchbereich, d.h. zur punktuellen Beckenaufrichtung.

2



Die Kreuz-Lenden-Pelotte

reicht vom oberen Drittel des Kreuzbeines bis zur Mitte der Lendenwirbelsäule und liegt direkt am Körper an. Bewegungen in diesem Bereich werden durch die Pelotte weitgehend verhindert. Hierdurch wird eine Fixierung der entsprechenden Wirbelkörper zur Entlastung ihrer vorderen Flächen in Hyperlordose (im Hohlkreuz) gewährleistet.

3



Die Überbrückungpelotte

reicht vom unteren Kreuzbeindrittel zum unteren Drittel der Brustwirbelsäule und liegt nur an den Endpunkten an. Sie überbrückt die Lendenwirbelsäule und vermindert dadurch eine Lordose (nach vorne gewölbte Verbiegung der Wirbelsäule) sowie eine Hyperlordose (sog. Hohlkreuz). Die Überbrückungpelotte sorgt für die stärkste Bewegungseinschränkung.

DEN ALLTAG MEISTERN: TIPPS & TRICKS

Rückenschmerzen können zu erheblichen Beeinträchtigungen führen: schon die kleinsten und mit einem gesunden Rücken völlig beschwerdefreien Bewegungen können sehr schmerzhaft sein. Um trotz Ihrer Erkrankung oder Verletzung möglichst mobil zu bleiben, oder es so schnell wie möglich wieder zu werden, kann eine Rückenbandage sinnvoll sein. Außerdem können auch Medikamente – als Tabletten oder Gel bzw. Salbe – hilfreich sein, sofern sie kurzzeitig zur Anwendung kommen.

Es gibt es einige einfache Maßnahmen, die dazu beitragen den Rücken im Alltag zu entlasten und die Wirbelsäule zu stärken. Mit den folgenden Tipps können Sie Schmerzen wirksam vorbeugen.



Rückengerecht Heben: Mit geradem Rücken in die Knie gehen und den zu hebenden Gegenstand nahe am Körper hochziehen. Dabei Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur anspannen, damit diese die größte Last tragen.



Rückenschonend Tragen: Gewicht gleichmäßig auf linke und rechte Seite verteilen. Einkaufstaschen, Handtaschen oder andere Gegenstände sollten nicht schwerer sein als zehn Prozent des Körpergewichts. Ein – richtig eingestellter – Rucksack sorgt für gleichmäßige Belastung des Rückens.



Rückenaktiv Stehen: Beim Schlange stehen oder längeren Warten öfter mal das Standbein wechseln, Wirbelsäule zwischen Hohlkreuz und Rundrücken hin und her bewegen, Schulter kreisen.



Sitzposition beim Autofahren optimieren: Winkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche auf etwa 100 Grad einstellen, mit dem Gesäß so dicht wie möglich an die Lehne rutschen, die Schultern sollten dort ebenso anliegen. Idealer Abstand des Sitzes zu den Pedalen: leicht angewinkeltes Kniegelenk bei durchgetretenem Pedal.



Rückenerholsam Schlafen: Wichtiger als der Härtegrad der Matratze ist die Punktelastizität, d.h. Becken und Schulterregion sollten leicht einsinken, gleichzeitig muss der Lendenwirbelbereich gestützt werden.



Den Rücken „frei“ atmen: Gezieltes Einatmen in den Bauch und langsames Ausatmen beansprucht die Muskeln in der Körpermitte und das Zwerchfell. Das wiederum entspannt den Rücken.

Ursache von Rückenschmerzen ist oft die Psyche.

Dauerhafter Stress bedeutet eine ständig erhöhte Alarmbereitschaft und hat eine daraus resultierende Muskelanspannung zur Folge. Deshalb ist Entspannung gegen stressbedingte Rückenschmerzen besonders hilfreich, etwa durch:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Meditation
- Qigong
- Sauna, Dampfbad und Wellnessprogramme
- Bewusstes Genießen schöner Momente

GLOSSAR

Die wichtigsten Fachbegriffe für Erkrankungen und Therapien in der Orthopädie für den Rücken *(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)*.

Arthrose: verschleißbedingte, degenerative Gelenkerkrankung mit schmerzhafter und funktionsbehindernder Gelenkveränderung. Oft z. B. nach jahrelangem Betreiben eines bestimmten Hochleistungssports

Bandage: körperteilumschließende, komprimierend und/oder funktionssichernd wirkende, meist konfektionierte Hilfsmittel; bestehend aus flexiblen Materialien und/oder mit festen textilen Bestandteilen ausgestattet

Bandscheiben: flexible, faserknorpelige Verbindung zwischen Wirbelkörpern

Facettengelenk: Gelenkverbindungen zwischen den einzelnen Wirbeln

Hohlkreuz (Hyperlordose): Fehlhaltung mit übertriebener Lordose der Lendenwirbelsäule, bei der sich die Bauchpartie nach vorn wölben kann

Iliosakralgelenk: gelenkige Verbindung zwischen Kreuz- und Darmbein

Konservative Therapie: Behandlung ohne Operation

Kyphose: konvexe Krümmung der Wirbelsäule nach hinten (Gegensatz: Lordose)

Lordose: konvexe Krümmung der Wirbelsäule nach vorne (Gegensatz: Kyphose)

Orthese: funktionssichernde, körperumschließende Hilfsmittel mit gelenkübergreifender Wirkung (z. B. stabilisieren, entlasten, korrigieren)

Osteoporose: Verminderung der Knochenmasse, Knochen können porös und brüchig werden

Physikalische Therapie (Physiotherapie): Therapie zur Behandlung vieler Sportverletzungen mit physikalischen Maßnahmen (Gymnastik, Unterwasserbewegungen, Heilbäder, Elektrotherapie, Wärme- und Kältebehandlung)

Rheuma: schmerzhafte und funktionsbeeinträchtigende Zustände des Muskel-Skelett-Systems

Sacrum: Kreuzbein

Skoliose: seitliche Krümmung der Wirbelsäule, bei gleichzeitiger Rotation der Wirbel, welche nicht mehr vollständig aufgerichtet werden kann

Stenose: Verengung

Stufenlagerung: kann bei akuten Schmerzen im Rücken, v. a. im Bereich der Lendenwirbelsäule entlastend wirken. Dazu in Rückenlage die Beine im rechten Winkel höher lagern, z. B. auf einem Stuhl.

Syndrom: gleichzeitiges Vorliegen verschiedener Symptome

Trauma: Verletzung

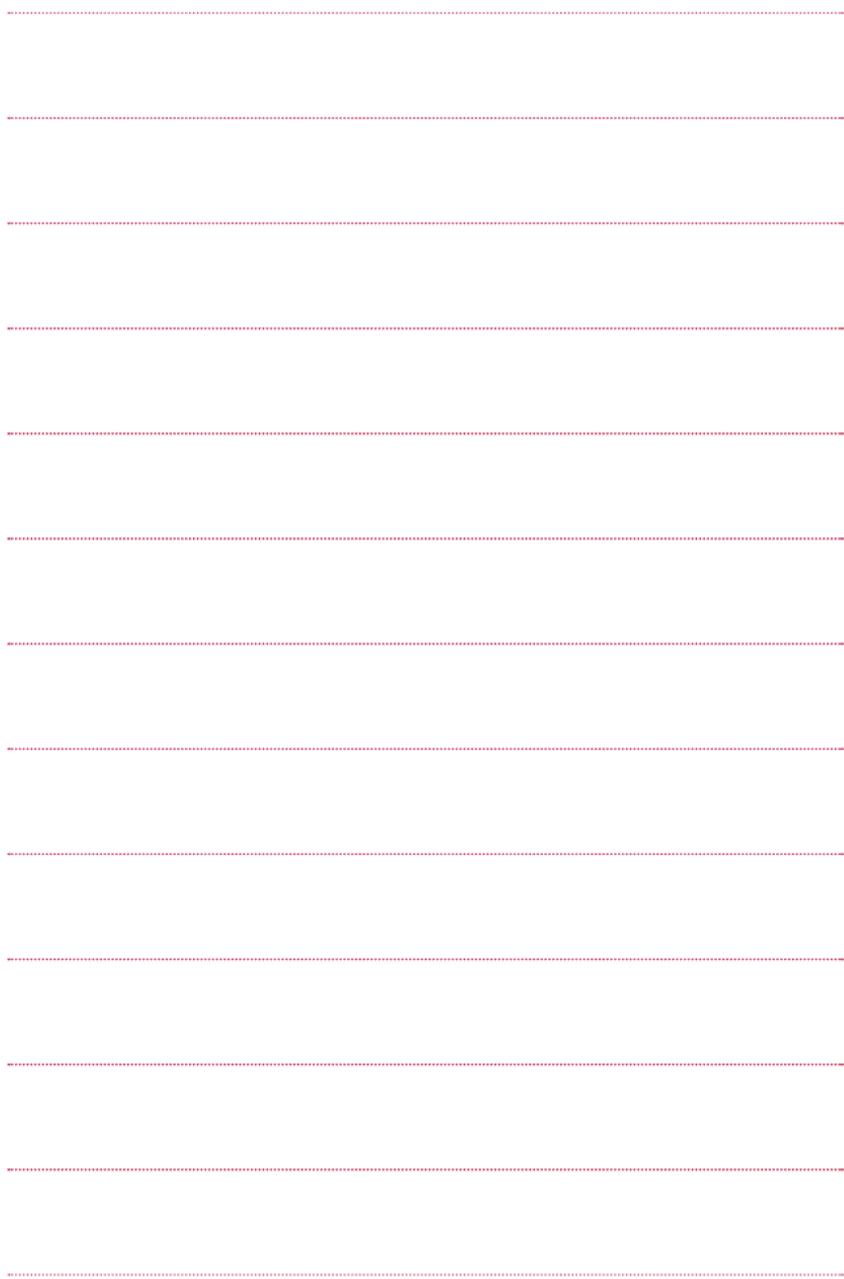
Wirbel (vertebra): knöchernes Element der Wirbelsäule, besteht aus dem Wirbelkörper, dem Wirbelbogen, zwei Querfortsätzen (je einer rechts und links), dem Dornfortsatz und vier Gelenkfortsätzen (zwei obere und zwei untere).

Impressum

Herausgeber: BORT GmbH, Weinstadt

Fotos: BORT GmbH, außer auf den Seiten 1, 6, 10, 12, 23 (alle AdobeStock)

Printed in Germany



Ihr kompetenter Ansprechpartner für die Versorgung
mit BORT Bandagen und Orthesen (Ihr Händlereindruck)



BORT GmbH
Postfach 1330 | D-71367 Weinstadt
Am Schweizerbach 1 | D-71384 Weinstadt
Telefon (07151) 99200-0
Telefax (07151) 99200-50
www.bort.com | medical@bort.com

Vertrieb in der Schweiz durch:

Orthosan AG

Freiburgstrasse 634 | CH-3172 Niederwangen b. Bern
Tel. 0848800333 | Fax 0848800334 | www.orthosan.ch

M2066|2024-11|005 DE | Rev. 01



4