



Ein Sensorsystem kontrolliert die richtige Haltung und gewährleistet ein optimales Training der Tiefenmuskulatur.

ZVG

Mit gezieltem Training zu einem schmerzfreien Rücken

Rückenschmerzen Eine unzureichende Muskelstabilisation der Wirbelkörper ist häufig Schuld am Rückenleiden. Im Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF wird diese gezielt trainiert

VON LEA SCHWER*

Ein regelmässiges Krafttraining im Fitnessstudio, und dennoch zwickt der Rücken - kann das sein? «Und ob», antwortet Peter Kleefstra, Geschäftsführer des Rückentherapie-Centers by Dr. WOLFF in Buchs. «Ich hatte auch schon Bodybuilder als Patienten, die über starke Rückenschmerzen klagten.» Das Problem vieler Trainingssysteme und Rückengeräte ist, dass die Übungen meist in sitzender Position erfolgen und insbesondere die grossen, sichtbaren Bewegungsmuskeln wie die gerade Bauchmuskulatur und den Rückenstrecker trainieren. Doch: «Die Ursache für Rückenschmerzen liegt häufig bei den nahe an der Wirbelsäule liegenden Muskeln, bei der Tiefenmuskulatur», so Peter Kleefstra. Tritt ein Rückenleiden auf, wird diese Muskulatur vom Nervensystem nicht mehr aktiviert. Sie schwächt ab und kann ihre stabilisierende Wirkung und den damit einhergehenden Schutz der Bandscheibe und Wirbel nicht mehr wahrnehmen. Aus einem akuten Schmerz wird ein chronischer Schmerz.

Das Übel an der Wurzel packen

Eine aktive Therapieform, die den Patienten langfristig in eine Beschwerdefreiheit führt, bieten die Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF. Vergleichbar mit dem Bau eines Hauses, wo erst das Fundament stehen muss, bevor ein Dach gebaut werden kann, erfolgt die Rückentherapie by Dr. WOLFF einem logisch aufbauenden Trainingsplan.

Vor Therapiebeginn findet jeweils eine detaillierte Ist-Zustand-Analyse durch einen Therapeuten statt. Dabei wird mit der MediMouse®, einem strahlenfreien Messgerät, der Wirbelsäule entlangefahren und deren Form und Beweglichkeit gemessen. Ebenfalls wird die Stärke der Rücken- und Bauchmuskulatur eruiert. «Die Ergebnisse geben ein klares Bild vom Rücken und seinen Defiziten ab. Was folgt, ist ein spezifisches, auf jede Klientin und jeden Klienten abgestimmtes Therapie-

programm.»

Phase eins widmet sich dem starken Fundament. Heisst: Rund acht Wochen lang werden an den Dr. WOLFF-Geräten die kleinen, sensiblen Stellmuskeln, die die einzelnen Wirbelkörper in ihrer Position fixieren, trainiert. Peter Kleefstra: «Entscheidend dabei ist die richtige Einstellung der Geräte auf die Patienten. Denn nur in der sogenannten neutralen Zone wird die stabilisierende Tiefenmuskulatur optimal angesprochen.» Dank einem Sensor mit direkter Anzeige erlauben die fünf Dr. WOLFF-Geräte dem Therapeuten und den Trainierenden eine permanente Kontrolle der richtigen Einstellung. Kleine und koordinativ anspruchsvolle Bewegungen aktivieren und trainieren die Tiefenmuskulatur und schulen zudem die Körperwahrnehmung.

Nachhaltiger Therapieerfolg

Ist die Tiefenmuskulatur hinreichend aktiviert, erfolgt in einer achtwöchigen zweiten Phase der Aufbau der kleinen und grossen Rückenmuskeln. «Dabei kombinieren wir die sitzend, liegend und stehend ausgeführten Übungen an den Dr. WOLFF-Geräten mit einem Training an herkömmlichen Krafttrainingsgeräten», so der Geschäftsführer des Rückentherapie-Centers in Buchs. Die Trainingseinheiten der ersten beiden Phasen werden von einem Therapeuten beaufsichtigt und bei einer Verordnung von der Krankenkasse übernommen.

«Unser Ziel sind langfristig rückengesunde Menschen» sagt Peter Kleefstra. Entsprechend wird die Rehabilitation schliesslich in ein Gewebetaining, in Phase drei überführt, in der die Klientinnen und Klienten den Therapieerfolg durch ein weiterführendes achtmonatiges Rückentraining absichern und verbessern. Alle 14 Tage überwacht ein Therapeut die Übungen und kontrolliert die Fortschritte. Regelmässige Analysen und Tests zur Muskelstärke, Beweglichkeit und Form der Wirbelsäule begleiten das einjährige Rückenprogramm.

TAG DES RÜCKENS

Die Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF laden am Donnerstag, 2. November zum «Tag des Rückens» ein. Hören Sie von 17.00 bis 20.00 Uhr spannende Vorträge und erleben Sie informative Demonstrationen in einer der teilnehmenden Physiotherapiepraxen:

Physiotherapie Activa, 4665 Oftringen, Tel: 062 797 70 87, Web: www.activa-fitness.ch

Physio Training Buchs, 5033 Buchs, Tel: 062 822 68 09, Web: www.physiotrainingbuchs.ch

Physiotherapie Emery im Parkhotel, 5330 Bad Zurzach, Tel: 056 269 88 55, Web: www.physio-emery.ch

FITNESS aarau WEST, 5036 Oberentfelden, Tel: 062 723 30 18, Web: www.fitnessaarauwest.ch

physio active Gnehm & de Bary, 5600 Lenzburg, Tel: 062 891 37 30, Web: www.physioactive.ch

physio active & goodfit, 5443 Niederrohrdorf, Tel: 056 496 88 28, Web: www.physioactive.ch

Physiotherapie am Stadtweg, 4310 Rheinfelden, Tel: 061 831 70 40, Web: www.physiotherapie-rheinfelden.ch

Physiotherapie & Trainingscenter Koch, 4500 Solothurn, Tel: 032 621 53 53, Web: www.physio-koch.ch

Mehr Informationen zum Behandlungskonzept und den anbietenden Physiotherapiepraxen unter:

www.rueckentherapie-center.ch

*PAID CONTENT

Der Artikel ist ein bezahlter Beitrag unseres Kunden, das Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF.