



Ein gezieltes Training der Tiefenmuskulatur lässt Rückenschmerzen verschwinden und bringt Lebensqualität zurück. ZVG

Ein starker Rücken schafft Lebensqualität

Rückentherapie Ständige Rückenschmerzen kosten Lebensqualität. Ein gezieltes, nachhaltig wirksames Training bringt die Unbeschwertheit zurück ins Leben

VON LEA SCHWER*

Neun Jahre lang war Bernadettes Leben von Rückenschmerzen geprägt: «Wenn ich viel um die Ohren hatte, war der Rücken mein wunder Punkt.» Dann fing sich die heute 63-jährige immer wieder einen Hexenschuss ein. «In diesen Phasen schränkte mich die Angst extrem ein: die Arbeit auf der Pflege verrichtete ich mit angezogener Handbremse, ein Spaziergang wurde zum Spießrutenlauf und die Ferien waren alles andere als ein Genuss.» Ständig sei ihr die Frage: «Hält mein Rücken das aus?», im Kopf herumgeschwirrt.

In Angriff nehmen

Diese Frage beschäftigt Bernadette heute nicht mehr. Anfang dieses Jahres fiel ihr ein Prospekt des Rückentherapie-Centers by Dr. WOLFF in die Hände. «Ich dachte mir, jetzt muss was gehen, und startete im Januar mit dem Training.» Von Beginn weg fühlte sich Bernadette im Rückentherapie-Center in Buchs gut aufgehoben. «Die Messung mit der MediMouse® zeigte einige leicht verschobene Wirbelkörper und die Krafttests liessen ein ungutes Kräfteverhältnis zwischen der Rücken- und der Bauchmuskulatur erkennen. Meine Bauchmuskeln waren zu stark.» Ein individuell erarbeiteter Therapieplan an den Dr. WOLFF-Geräten liess Bernadette erstmals die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren, die für die Stabilisation der Wirbelsäule verantwortlich ist. Denn: Die Ursache für Rückenschmerzen sind meist die abgeschwächten, nahe an der Wirbelsäule liegenden Muskeln.

Modernste Technik

Während acht Wochen absolvierte Bernadette kleine und koordinativ an-

spruchsvolle Bewegungen. Ein Therapeut und ein an den Dr. WOLFF-Geräten integrierter Sensor mit Anzeige kontrollierten dabei die richtige Ausführung. «Das Training an den Dr. WOLFF-Geräten erforderte viel Konzentration und ein gutes Körpergefühl.» Ein schöner Nebeneffekt: Neben der Reaktivierung der stabilisierenden Muskulatur schulen die Geräte auch die Körperwahrnehmung. «Ich wurde achtsamer, auch im Alltag», so die Klientin. Bernadette lernte wieder, ihre Rückenmuskulatur anzusteuern und die motorische Kontrolle über die Lendenwirbelsäule und das Becken zu erlangen.

Schliesslich folgte Phase zwei, wo neben der Tiefenmuskulatur der Aufbau der grossen Bewegungsmuskeln erfolgten.

Nachhaltig wirksam

«Nun steht Phase drei an, in der die Rehabilitation in eine Prävention überführt wird.» Das Gewebetaining ist existenziell, damit ein schmerzgeplagter Patient ein langfristig rückengesunder Mensch wird. Denn erst nach rund einem Jahr gezieltem Training sind die tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur und die Bewegungsmuskeln genug gestärkt, um die Bandscheiben und Wirbelkörper erneut vor Schädigungen zu schützen.

«Das weiterführende Rückentraining werde ich auf alle Fälle in Angriff nehmen», ist Bernadette überzeugt. Gerne investiere sie die dafür nötige Zeit. «Die Lebensqualität, die ich dafür zurückbekomme, ist mir dies mehr als wert.»

*PAID CONTENT

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

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