

Informationen über den Rücken.
Schnelle Hilfe bei Beschwerden.

Gesundheit steht meist an erster Stelle, wenn wir uns etwas wünschen. Um dieses wertvolle Gut zu erhalten, ist jeder Einzelne gefordert, selbst aktiv zu werden und mehr Eigenverantwortung zu übernehmen.

Mehr Eigenverantwortung für die Gesundheit.



Engagement für die eigene Gesundheit beginnt mit alltäglichen Dingen wie beispielsweise rückenbewussterem Verhalten, mehr Bewegung oder gesunder Ernährung und reicht bis hin zur Bereitschaft, auch in seine Gesundheit zu investieren.

Zur Vorbeugung oder um bei Beschwerden schnell wieder auf die Beine zu kommen, steht eine Vielzahl orthopädischer Hilfsmittel zur Verfügung. Zudem besteht die Möglichkeit, sich bewusst für eine qualitativ hochwertige Versorgung mit Hilfsmitteln, z. B. Bandagen, zu entscheiden – der „Mehrwert“ muss dann selbst übernommen werden. Diese Investition in Qualitätsprodukte und damit in die eigene Gesundheit zahlt sich aus: durch eine schnellere Genesung und mehr Lebensqualität.



Bestens versorgt mit Qualitätsprodukten.

Die gute Verarbeitung, die Qualität der verwendeten Materialien und der Einsatz innovativer Technologien sind Voraussetzungen dafür, dass ein medizinisches Hilfsmittel perfekt sitzt. Nur dann kann es optimal wirken. Entscheidend ist die nachgewiesene Wirkung. Daher sollten Sie darauf achten, dass langjährige medizinische Erfahrungen mit dem Produkt vorliegen, die beweisen, dass das Produkt auch wirklich die Beschwerden lindern kann.

Bei Qualitätsprodukten aus dem Hause Bauerfeind haben Sie diese Sicherheit. Die Produkte unterliegen strengsten Qualitätskontrollen und werden entsprechend den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ständig weiterentwickelt.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Der Herausgeber weist an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

Unser Rücken ist ein Meisterwerk und eines der wichtigsten Bestandteile unseres Skeletts. Er hält uns aufrecht, gibt dem Körper Stabilität und lässt gleichzeitig viele Bewegungen zu.

Meisterwerk Rücken.

Der Rücken ist auch sehr empfindlich und fast jeden erwischt das Problem Rückenschmerz irgendwann im Leben. Leider denkt man oft erst dann über seinen Rücken nach. Bei Arbeit, Freizeit und Sport belastet man den Rücken häufig einseitig oder falsch, was ein Auslöser für Beschwerden sein kann.

Arbeit:

- falsch eingestellter Bürostuhl und Arbeitsplatz
- langes Sitzen in der gleichen Position (z.B. Kraft oder Busfahrer)
- häufiges Bücken (z.B. Kindergärtnerin)
- schweres oder falsche Heben (z.B. Verkäuferin, Logistiker)



Freizeit:

- zu wenig Bewegung für den ganzen Körper
- schnelle ruckartige Bewegung z. B. bei Hausarbeit
- einseitiges Tragen schwerer Lasten (Einkaufstaschen)
- falsches Heben



Sport:

- Überlastung durch zu intensives Training
- Laufsport ohne richtiges Schuhwerk
- falsche Einstellung von Fahrradsattel und -lenkstange



Auf den folgenden Seiten erläutern wir Ihnen die wichtigsten Grundbegriffe rund um die Wirbelsäule. Wir geben Ihnen einen Überblick über deren Aufbau und Funktionen und stellen die häufigsten Verletzungen und Erkrankungen vor.

Sie finden zur Erhaltung Ihrer Gesundheit neue Übungen, welche die Rückenmuskulatur stärken sowie Informationen über Hilfsmittel, die Ihnen bei Beschwerden helfen und Sie dabei unterstützen, Rückenproblemen vorzubeugen.

Wie ist der Rücken aufgebaut und wie funktioniert er?

Im kommenden Abschnitt bringen wir Ihnen die Anatomie und Funktion des Rückens näher. Auf dieser Doppelseite finden Sie eine schematische Rück- und Seitenansicht der Wirbelsäule.

Um den hohen Anforderungen gerecht zu werden, besteht die Wirbelsäule aus elastischen und stabilen Bestandteilen.

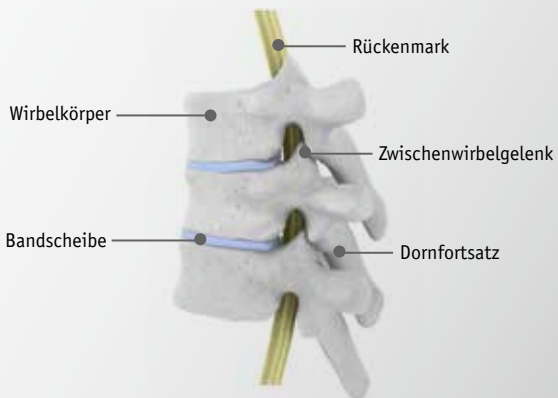
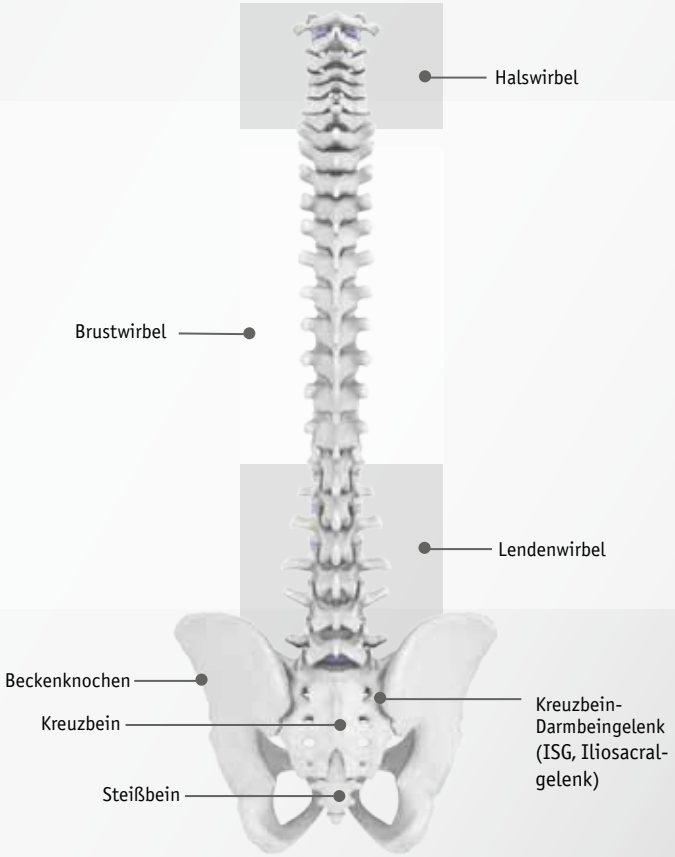
Die Wirbelsäule wird bei den stabilen Bestandteilen in 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel, Kreuzbein (4 bis 5 verschmolzene Wirbel) und Steißbein (4 bis 5 verschmolzene Wirbel) aufgeteilt. Dabei haben die Wirbelkörper im Wesentlichen die Last zu tragen.

Jeder Wirbelkörper hat zwei nach hinten gerichtete knöcherne Halbbögen, die sich zu einem Dornfortsatz vereinigen. In dem durch die Halbbögen entstehenden Zwischenraum verläuft das Rückenmark. Seitlich an diesen Bögen gibt es nach oben und unten stehende Knochenfortsätze mit

kleinen Zwischenwirbelgelenken. Sie verbinden die knöcherne Struktur der Wirbelsäule.

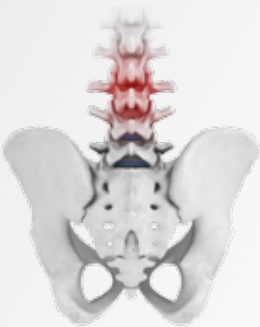
Die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern dienen als Stoßdämpfer in der Wirbelsäule. Sie bestehen aus einer knorpeligen Struktur mit einem hohen Wasseranteil. Mit zunehmendem Alter sinkt die Fähigkeit der Regeneration und damit die Elastizität, sodass man im fortgeschrittenen Alter sogar permanent an Körpergröße verliert.

Die beiden Kreuzbein-Darmbein-Gelenke (ISG, Iliosacralgelenke) im unteren Teil der Wirbelsäule stellen die Übertragungsstelle zwischen der Wirbelsäule und dem Becken dar. Es sind straffe, wenig gelenkige Verbindungen zwischen den Knochen.



Folgend werden häufige Krankheitsbilder der Wirbelsäule erläutert. Diese sollen keineswegs den Arztbesuch im Krankheitsfall ersetzen. Bei Schmerzen im Rücken sollten Sie einen Arzt aufsuchen, der Sie fachkundig untersucht und nach entsprechender Diagnosestellung die Behandlung einleitet.

Wenn Ihnen der Rücken plötzlich Probleme bereitet – die häufigsten Verletzungen und Erkrankungen.



Lumbalgie/LWS-Syndrom/ Lumboischialgie

Unter einer Lumbalgie versteht man einen Schmerz („-algie“) in der Lendenwirbelsäulenregion. Die akute Lumbalgie tritt meistens ganz plötzlich auf, sehr häufig fast messerstichartig („Hexenschuss“) in Zusammenhang mit bestimmten Bewegungen. Die Ursache ist häufig muskulär bedingt (Verspannungen, Überdehnungen, Verhärtungen u.a.). Weitere mögliche Ursachen sind Veränderungen an den Zwischenwirbelgelenken, Bandscheiben oder Wirbelkörpern.

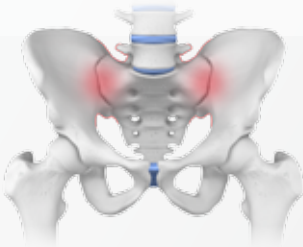
Osteoporose

ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen, die auch Knochenschwund genannt wird. Durch den Abbau von Knochenmasse verliert der Knochen seine Stabilität (Minderung des Knochensalzgehaltes, siehe oberer Wirbelkörper). Schmerzhafte Knochenbrüche können die Folgen sein. Frauen sind deutlich häufiger von Osteoporose betroffen als Männer (80 % zu 20 %).



ISG-Reizungen

ISG-Irritationen sind u.a. Blockierungen der festen Verbindung (Muskelansätze und Bänder) zwischen dem Kreuzbein und dem Becken. Die Verspannung kann sich so stark äußern, dass schmerzbedingt die Rotations- und Beugebewegungen eingeschränkt werden.



Reizung der Zwischenwirbelgelenke (Facettensyndrom)

Das Facettensyndrom gehört zu den verschleißbedingten (degenerativen) Erkrankungen der Wirbelsäule und beschreibt einen Komplex verschiedener Krankheitszeichen (Symptome) bei fortgeschrittener Abnutzung der kleinen Wirbelgelenke.





So bleibt Ihr Rücken in Form.

Jeder, der schon einmal Rückenbeschwerden hatte, weiß, wie schwierig es ist, selbst einfache Bewegungen und Tätigkeiten auszuführen. Deshalb ist es wichtig, sich schon frühzeitig für seinen Rücken stark zu machen. Die Beachtung der folgenden zehn Regeln sowie die regelmäßige Durchführung von Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur helfen Ihnen, Ihren Rücken gesund zu erhalten.

Zehn Regeln für einen gesunden Rücken

- 1 Bewegen Sie sich täglich.
- 2 Achten Sie auf eine aufrechte und „dynamische“ Sitzhaltung, wechseln Sie häufig Ihre Sitzposition.
- 3 Positionieren Sie Ihren Arbeitsplatz immer gerade vor sich (z. B. Computerbildschirm).
- 4 Nutzen Sie im Haushalt Verlängerungen von Staubsauger, Besen usw.
- 5 Betten Sie sich richtig, denn einen Großteil Ihres Lebens verbringen Sie schlafend.
- 6 Gehen Sie beim Bücken mit geradem Rücken in die Hocke.
- 7 Arbeiten Sie mit den Händen nicht über Kopf, benutzen Sie besser eine Leiter.
- 8 Verteilen Sie schwere Lasten und halten Sie sie direkt am Körper.
- 9 Vermeiden Sie abrupte Drehungen des Kopfes oder des Rumpfes.
- 10 Vermeiden Sie Übergewicht.

Übungen* zur Vorbeugung und Rehabilitation von Verletzungen am Rücken.

Übung 1

Der Start in den Tag: Rückenrodeo

(regt die Durchblutung im Bereich der Lendenwirbelsäule an)

Im Liegen die Gesäß- und Rückenmuskulatur an- und entspannen – das Becken hebt und senkt sich leicht; sieben Mal wiederholen.



Übung 2**Katzenbuckel im Bett**

(entspannt die Rückenmuskulatur)



Im Liegen einen Katzenbuckel machen – die Beine zum Oberkörper hin anwinkeln. Die Hände umschließen die Knie und pressen sie sanft zum Oberkörper. Der Kopf hebt sich leicht. Die Übung dann auch abwechselnd mit je nur einem angewinkelten Bein wiederholen. Die Position jeweils sieben Sekunden halten.

Übung 3**Äpfel pflücken**

(streckt die Wirbelsäule)

Im Stand beide Arme nach oben strecken – Beine leicht gespreizt und nicht durchgedrückt. Abwechselnd je einen Arm nach oben strecken und nach einem imaginären Apfel greifen. Dabei jeweils die entsprechende Seite des Oberkörpers strecken. Wichtig: den Kopf gerade halten und nicht auf die Zehenspitzen stellen!

Gönnen Sie Ihrem Rücken mindestens zwei oder drei Mal am Tag diese Bewegung – ideal wäre alle zwei Stunden.



Übung 4

Giraffenhals im Stehen

(gegen Nackenverspannungen und bei Migräne)

Stehend (mit leicht gebeugten Knien) einen langen Hals machen. In der linken Hand als Gewicht z. B. eine Tasche halten. Die rechte Hand greift über den Kopf und zieht ihn mit sanftem Druck zur rechten Seite. Jede Seite sieben Sekunden halten.

Bei Problemen im Nackenbereich sollte diese Übung erst mit dem Arzt besprochen werden.

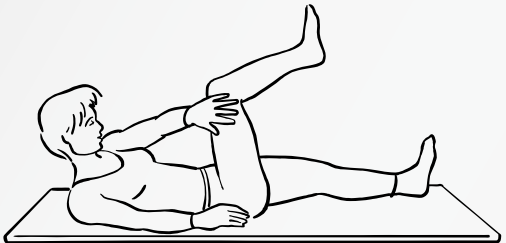


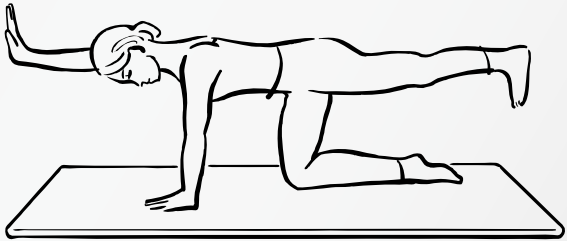
Übung 5

Rückenlage

(zur Muskelkräftigung vom Schultergürtel bis hin zur Wade mit Schwerpunkt schräge Bauchmuskeln)

In Rückenlage den rechten Arm und das linke Bein auf den Boden drücken, rechtes Bein anwinkeln, Kopf und Schulter leicht anheben und mit der linken Hand gegen das Knie drücken – Ganzkörperspannung aufbauen. Anschließend Seitenwechsel.





Übung 6

Vierfüßlerstand

(zur Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur und zur Schulung des Gleichgewichtes)

Auf Hände (Ellbogen leicht gebeugt) und Knie stützen – Rücken dabei gerade halten durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur. Wechselseitig jeweils ein Bein nach hinten wegstrecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf nach vorne herauschieben (Bein nicht höher als bis zur Waagerechten). Steigerung! Linkes Bein nach hinten strecken – dabei den rechten Arm nach vorne nehmen und umgekehrt. Wenn die Bewegung korrekt ausgeführt wird, bilden Bein, Rücken und Arm eine gerade Linie.

Bauerfeind – schnelle Hilfe bei Rückenbeschwerden.

Neben der Einhaltung der zehn Regeln und regelmäßiger Bewegung helfen spezielle Bandagen und Orthesen Schmerzen im Beschwerdefall zu lindern und den Rücken zu unterstützen und zu stabilisieren.

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind eignen sich für die Akutversorgung, unterstützen die Rehabilitation und können auch präventiv eingesetzt werden.

Sie sind praktisch in der Handhabung und können einfach und schnell angelegt werden.

Bauerfeind – Kompetenz rund um den Rücken.

Durch ihre muskelaktivierenden und stabilisierenden Eigenschaften beschleunigen Bandagen und Orthesen Regenerationsprozesse. Ihre schmerzlindernde Wirkung motiviert zur Bewegung.

Sie verbessern die Eigenwahrnehmung des Körpers und tragen so zu einer langfristigen Stabilisierung bei, indem Fehlhaltungen und Fehlbewegungen korrigiert, die Muskulatur gestärkt und Überlastungsmomente ausgeglichen werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie für die Linderung Ihrer Beschwerden das passende Produkt von Bauerfeind.

Train-Aktivbandagen zeichnen sich durch einen hohen Tragekomfort aus und unterstützen so die therapeutische Wirksamkeit nachhaltig. Sie überzeugen durch:

- **sicheren Sitz und hohe Dehnfähigkeit**
- **ein atmungsaktives, hautfreundliches Material**
- **sportliches Design**

Beste Wirkung und angenehmer Komfort.

Hoher Tragekomfort

Die Train-Aktivbandage ist in dreidimensionalem, anatomisch angepasstem Formgestrick gearbeitet – für einen perfekten Sitz und hohe Wirksamkeit.



*Besondere
Dehnfähigkeit
des Gestricks*



*Atmungsaktives
Gestrick*

Anwendungsgebiete

- Akutes LWS-Syndrom
- Leichte Degeneration/Muskuläre Insuffizienz der Wirbelsäule
- Diskektomie
- Konservativ nach Prolaps



Anwendungsgebiete

- Degeneration/Muskuläre Insuffizienz der Wirbelsäule
- Osteoporose



LumboTrain® LumboTrain® Lady

Aktivbandage zur muskulären Stabilisierung der Lendenwirbelsäule

- Linderung der Rückenschmerzen durch Massagepolster mit 26 Massagepunkten
- Einfaches An- und Ablegen durch praktische Handschlaufen
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort: sitzt angenehm, schneidet nicht ein, atmungsaktiv und feuchtigkeitsabführend
- LumboTrain® Lady speziell geformt für Frauen

DorsoTrain®

Body mit stabilisierenden Funktionselementen

- Zur Aufrichtung und Stützung der Wirbelsäule
- Sehr guter Tragekomfort durch atmungsaktive und hautfreundliche Textilfasern

Anwendungsgebiete

- Chronisches LWS-Syndrom
- Mittelstarke Degeneration/
Muskuläre Insuffizienz der
Wirbelsäule



LordoLoc®

Stabilorthese zur Entlastung der Lendenwirbelsäule

- Entlastung der Lendenwirbelsäule
- Elastisches und atmungsaktives Material passt sich der Anatomie optimal an, trägt sehr wenig auf und bietet einen hohen Tragekomfort
- Intensität der Stabilisierung lässt sich mit Zuggurten individuell einstellen

Anwendungsgebiete

- ISG-Syndrom, ISG-Arthrose, und ISG-Blockierung
- Beckenringinstabilität
- Symphysensprengung und Symphysenlockerung
- Gefügestörungen nach Spondylodesen an der LWS



SacroLoc®

Stabilorthese zur Stabilisierung des Beckens und der Iliosacralgelenke

- Stabilisierung des Beckens, der ISG und der Symphyse durch Kombination aus elastischem und unelastischem Gestrück
- Funktionsgurte zur individuellen Anpassung der Stabilisierung
- Friktionsmassage der Bänder und der Muskulatur zur Förderung der Durchblutung und zur Verbesserung des Muskeltonus
- Anatomisch geformt für hohen Tragekomfort und positionssicheren Sitz

Anwendungsgebiete

- LWS-Syndrom
- Mittelstarke Degeneration/
Muskuläre Insuffizienz der
Wirbelsäule
- Facettensyndrom

Anwendungsgebiete

- Schwere Degeneration/Musku-
läre Insuffizienz der Wirbelsäule
- Spondylolyse/Spondylolisthese
- LWS-Syndrom



LumboLoc®

Stabilorthese zur Entlastung der Lendenwirbelsäule

- Entlastung und Stabilisierung der Lendenwirbelsäule
- Komfortables und kraftsparendes Anlegen durch praktische Handschlaufen
- Hoher Tragekomfort durch anatomische Passform sowie hautfreundliche, atmungsaktive Materialien

LumboLoc® Forte LumboLoc® Forte ES

Stabilorthese zur Optimierung der Wirbelsäulenstatik und Entlastung der Lendenwirbelsäule

- Entlastung der Lendenwirbelsäule
- Individuelle Einstellung des medizinisch wirksamen Umfangsdrucks durch verstellbaren Funktionsgurt
- Hoher Tragekomfort durch anatomische Passform sowie hautfreundliche, atmungsaktive Materialien

Anwendungsgebiete

- Wirbelgleiten
- Wirbelgelenksyndrom mit Hypermobilität
- Schwerstes (pseudo-) radikuläres Lumbalsyndrom
- schwerste Lumboischialgie
- Lumbale Spinalkanalstenosen mit Paresen (konservativ, postOP)



Anwendungsgebiete

- Wirbelgleiten
- Wirbelgelenksyndrom / Arthrose
- Lumbale Spinalkanalstenosen (konservativ, postOP)
- Bei Wirbelkörperbrüchen der Lendenwirbelsäule
- Nach Bandscheibenvorfall
- Osteoporose



Spinovaload® Plus

Multifunktionsorthese zur Reduktion der Lordose

- Verteilen der auftretenden Kräfte über den Überbrückungsrahmen auf Brustwirbelsäule sowie Becken und Kreuzbein
- Reduktion einer lumbalen Lordose, Einschränken von Rotationsbewegungen
- Aufrichten der Wirbelsäule durch Kompression des Bauchraums (Bauchpelotte)
- Komfortables, kraftsparendes Anlegen durch das Zuggurtsystem

Spinova® Support Plus

Multifunktionsorthese zur Entlastung und Aufrichtung der Lendenwirbelsäule

- Entlasten und Stabilisieren der Wirbelsäule durch die Kombination einer Rückenpelotte und Zuggurten
- Aufrichten der Wirbelsäule durch Kompression des Bauchraums (Bauchpelotte)
- Zunehmendes Mobilisieren durch Entnahme der Lumbalpelotte
- Komfortables, kraftsparendes Anlegen durch das Zuggurtsystem

Anwendungsgebiete

- Vor und nach Wirbelsäulen-OPs
- Wirbelgleiten
- Wirbelkörperbrüche (LWS)
- Wirbelgelenksyndrom / Arthrose
- Spinalkanalstenosen
- Lumbalsyndrom (schwerstes)
- Lumboischialgie (schwerste)
- Instabilität der Lendenwirbelsäule



Anwendungsgebiete

- Konservative Behandlung von einfachen, stabilen Wirbelkörperbrüchen
- Vor und nach Wirbelsäulen-Operationen
- Posttraumatische Immobilisierung
- Entzündliche Erkrankungen



Spinoval® Immo Plus

Multifunktionsflexionsorthese zur Stabilisierung der Lendenwirbelsäule und des Überganges zum Kreuzbein

- Entlasten und Stabilisieren der Wirbelsäule durch die Kombination von Kunststoffschale und Zuggurten
- Schrittweise Therapie möglich gemäß eines individuellen Stufenschemas (Stabilisieren – Mobilisieren – Aktivieren)
- Limitieren von wirbelsäulenschädigenden Bewegungen
- Komfortables, kraftsparendes Anlegen durch das Zuggurtsystem

Spinoval® Immo

Multifunktionsorthese zum Ruhigstellen der Lendenwirbelsäule

- Entlasten und Ruhigstellen der Wirbelsäule durch die Kombination von Kunststoffschale und Zuggurten
- Therapeutisch erforderliche Kräfteinleitung individuell einstellbar
- Begrenzung auf das erlaubte Bewegungsausmaß
- Hoher Tragekomfort durch anatomische Passform sowie atmungsaktive Materialien

Anwendungsgebiete

- Spondylolyse/Spondylolisthese
- Diskektomie des vorderen Pfeilers
- Konservativ nach Prolaps
- Osteoporose
- Degeneration/Muskuläre Insuffizienz der Wirbelsäule



Anwendungsgebiete

- Frakturen bis TH 8
- Spondylodese
- Tumore (Metastasen)
- Osteoporose



SecuTec® Dorso

Funktionelle Orthese zur dosierbaren Stützung der Lendenwirbelsäule bis zur unteren Brustwirbelsäule

- Entlastung und Unterstützung der Wirbelsäule
- Hoher Tragekomfort durch anatomische Passform sowie hautfreundliche, atmungsaktive und kaum aufragende Materialien
- Einfaches An- und Ablegen

SofTec® Dorso

Multifunktionsorthese zur Aufrichtung und Stabilisierung der Wirbelsäule

- Aufrichtung und Entlastung des Rückens
- Stabilisiert den Übergang zwischen Lenden- und Brustwirbelsäule
- Individuelle Einstellung des medizinisch wirksamen Umfangsdrucks
- Einfaches An- und Ablegen durch das Rucksackprinzip und hoher Tragekomfort

BANDAGEN UND ORTHESEN

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

EINLAGEN UND SCHUHE

MESSTECHNOLOGIE

Rev. 8 - 03/13_19000060801106



Bauerfeind AG

Triebeser Strasse 16
07937 Zeulenroda-Triebes
Tel. +49 (0) 36628-66-40 00
Fax +49 (0) 36628-66-44 99
E-Mail info@bauerfeind.com

Österreich

Bauerfeind Ges.m.b.H.
Hainburger Strasse 33
A-1030 Wien
Tel. +43 (0) 800 44 30 130
Fax +43 (0) 800 44 30 131
E-Mail info@bauerfeind.at

Schweiz

Bauerfeind AG
Vorderi Böde 5
CH-5452 Oberrohrdorf
Tel. +41 (0) 56 485 82 42
Fax +41 (0) 56 485 82 59
E-Mail info@bauerfeind.ch