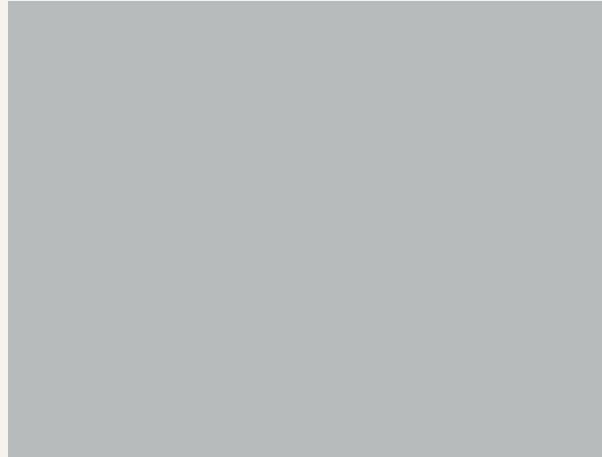


Behandlungsziele



- Schmerzreduktion durch Verringerung der Gelenkfunktionsstörungen
- Wiederherstellung oder Besserung der gestörten Muskelfunktion
- Funktionsverbesserung und Beseitigung von Fehl- oder Überlastung der Wirbelsäule
- Verbesserung der Beweglichkeit

Sie finden uns



DASBEWEGUNGSWERK



DAS BEWEGUNGSWERK



DAS.BEWEGUNGSWERK



Bandscheibenvorfall



Bewegungswerk

LÜBECKER STRASSE 8 -10
22949 AMMERSBEK

WWW.BEWEGUNGSWERK-SH.DE
DASBEWEGUNGSWERK@GMX.DE

Was ist ein Bandscheibenvorfall

Unsere Wirbelsäule besteht aus 24 einzelnen Wirbeln und dem Kreuzbein.

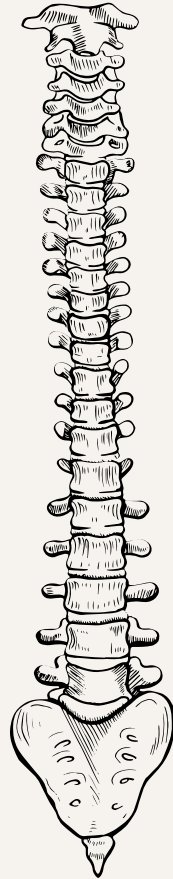
Aufgeteilt in 7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln und 5 Lendenwirbeln.

Die Bandscheibe liegt zwischen diesen Wirbeln. Die Bandscheibe selbst besteht aus einem äußeren Knorpelring und einem inneren Gallertkern. Durch die Bandscheibe sind die Wirbel elastisch miteinander verbunden.

Heute sind häufig Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, Übergewicht, angeborene Strukturveränderungen, zu schwache Muskeln, die häufigsten Ursachen für Belastungsprobleme der Bandscheiben.

Unterschied Bandscheibenvorfall und Bandscheibenvorwölbung?

Bei der Vorwölbung verlagert sich die Bandscheibe, aber der Knorpelring ist noch intakt. Beim Bandscheibenvorfall kommt es durch den Verschleiß der Bandscheibe zu einem Einreißen des Knorpelringes, dadurch tritt der gelartige Kern nach außen. Beides kann gegen die Nervenwurzel drücken und dort zu Schmerzen und in seltenen Fällen auch Lähmungserscheinungen führen., welche häufig ausstrahlen.



Was macht die Physiotherapie

Physiotherapie wird in verschiedenen Phasen unterstützend mit angeboten.

In der Prävention:

Durch präventive Maßnahmen kann dazu beigetragen werden, dass es gar nicht erst zu einem Bandscheibenvorfall kommt.

Hierzu dienen Rückenschulkkurse Aktivierungs- und Kräftigungsübungen und auch Entspannung.

.Zur OP - Vermeidung.

Nach einer Operation:

Um die Strukturen wieder so zu kräftigen das der Patient den Alltag bestreiten kann.

Was erwartet den Patienten in der Physiotherapie?

Wir stützen uns auf die ärztliche Diagnose und auf einen eigenen physiotherapeutischen Befund. Auf dessen Grundlagen wählen wir die Behandlungsmethoden um das bestmögliche Therapieziel zu erreichen.

Häufig eingesetzte Heilmittel

Zur Behandlung:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Gerätegestützte Krankengymnastik

Als ergänzende Heilmittel:

- Wärme- oder Kältetherapie
- Elektrotherapie
- Traktionsbehandlungen
- Lagerungstechniken

zur Prävention:

- Rücken - fit Kurse
- Rückenschule
- Haltungstraining
- Kraftübungen
- Yoga
- umw.

