

Sehr geehrte Rehabilitandin,
sehr geehrter Rehabilitand!

Sie haben während Ihrer Rehabilitationsmaßnahme in der VAMED Rehaklinik Schloss Schönhagen im Rahmen Ihres Therapiekonzeptes an einem Vortrag zum Thema „Rücken“ teilgenommen. Mit dieser kleinen Zusammenfassung möchten wir Ihnen eine Erinnerung für zu Hause mitgeben.

Anatomie der Wirbelsäule

- Halswirbelsäule:
Besteht aus 7 Wirbelkörpern (C1-C7)
Besonderheit stellt die arteria cervicalis dar, die durch die Querfortsätze verläuft
- Brustwirbelsäule:
Besteht aus 12 Wirbelkörpern (Th1-Th12)
Die Rippen sind gelenkig mit den Wirbelkörpern verbunden und bilden den Brustkorb
- Lendenwirbelsäule:
Besteht aus 5 Wirbelkörpern (L1-L5)
Den unteren Abschluss bildet das Kreuzbein mit dem Steißbein

Hauptursache für Rückenbeschwerden

!!!Bewegungsmangel!!! (einwinkelige Positionen/ engwinkelige Bewegungen)

Weitere Faktoren für Rückenbeschwerden

Übergewicht (führt zu Rückbildung der Stammmuskeln und Fehlhaltung)

Stress (erhöht den Spannungszustand der Muskulatur)

Prävention

Bewegung im Alltag.

Je vielseitiger die Bewegung, desto intensiver ist die Nährstoffzufuhr und Wasserversorgung der Bandscheiben

Übungen zwischendurch z.B. in der Therapie erlernte Dehnungsübungen, Rückenschule, Muskelaufbautraining

Merke:

**Ein harmonisches Wechselspiel zwischen Bewegung und Entspannung
schützt vor Rückenproblemen**