

Rückentherapie-Center RTC by Dr. Wolff im Park-Hotel Bad Zurzach

# Moderne und effiziente Rückentherapie

Viele Menschen sind nicht mehr in der Lage, Bewegungen im Alltag oder im Berufsleben ohne Schmerzen auszuführen. Rund ein Viertel aller Erwachsenen leiden unter mässigen bis stark schmerzhaften Rückenbeschwerden und würden eigentlich eine Therapie benötigen.



Eine der häufigsten Ursachen solcher Rückenschmerzen ist eine schlechte muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule. Die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln (M. transversus und Mm. multifidi) sind nicht mehr in der Lage, eine korrekte Haltung der Wirbelsäule zu gewährleisten. Bei akuten und chronischen Schmerzen wird diese wichtige Muskulatur von Gehirn und Nervensystem gar nicht mehr aktiviert, um dadurch zusätzliche Schmerzen zu vermeiden. Durch die mangelnde segmentale Stabilisierung kann es aber zu einer erhöhten Abnutzung der Wirbelsäule und bei spontanen Bewegungen zu Schmerzen und Verletzungen kommen.

## Das Gehirn schützt

Beim gesunden Menschen hingegen baut das Gehirn sogar schon beim Erkennen einer möglichen Belastung für die Wirbelsäule eine schützende Spannung in der stabilisierenden Muskulatur auf und bildet das sogenannte innere Muskelkorsett. Diese antizipatorische Aktivität setzt damit bereits vor dem Auftreten einer möglicherweise schädlichen Krafteinwirkung ein.

Herkömmliche Rückentherapiegeräte bevorzugen einfachste, grob motorische Übungen im

### Inserat vorherige Seite:

#### Zoledronat Zentiva® Onco 4 mg/100 ml

**Z:** Durchstechflasche mit 100ml Infusionslösung, 4 mg Acidum Zoledronicum anhydricum. **I:** Knochenmetastasen solider Tumoren u. multiples Myelom in Verbindung mit antineoplastischer Standardtherapie. Maligne Hyperkalzämie (HCM). **D:** Erw. u. ältere Patienten: Die empfohlene Dosis beträgt 4 mg. Zoledronat Zentiva Onco 4 mg/100 ml Infusionslösung ist gebrauchsfertig und wird als i.v. Infusion während mind. 15min. alle 3–4 Wochen verabreicht. Zusatzgabe von 500 mg Calcium u. 400 I.E. Vit. D pro Tag empfehlenswert. Bei maligner Hyperkalzämie: einmalige Infusion verabreichen. Kontrolle des Flüssigkeitsstatus vor Gabe von Zoledronat Zentiva Onco. Nutzen / Risiko bei Patienten mit HCM u. schwerer Niereninsuffizienz abwägen. Vor Behandlung Serum-Kreatinin-Werte u. Kreatinin-Clearance bestimmen. **KI:** Schwangerschaft u. Stillzeit, bei Pat. mit Überempfindlichkeit gegenüber Zoledronsäure, anderen Bisphosphonaten od. einem der anderen Bestandteile von Zoledronat Zentiva Onco. **VM:** Vor Applikation auf adäquate Hydratation der Patienten achten. Hyperhydratation bei Patienten mit Herzinsuffizienz-Risiko vermeiden. Serumspiegel von Kreatinin, Kalzium, Phosphat und Magnesium nach Beginn der Zoledronat Zentiva Onco-Therapie überwachen. Risiko der Hypokalzämie nach Schilddrüsenoperationen. Bei Hypokalzämie, Hypophosphatämie oder Hypomagnesiämie kurzzeitig substituieren. Nierenfunktion sorgfältig überwachen. Serum-Kreatinin-Werte vor jeder Dosis bestimmen. Bei Patienten mit schwerer Nierenfunktionsstörung ist die Anwendung von Zoledronat Zentiva Onco nicht empfohlen. Bei Patienten mit Risikofaktoren (z.B. Krebs, Chemotherapie, Kortikosteroide, schlechte Mundhygiene) zahnärztliche Untersuchung unter Berücksichtigung angemessener zahnmedizinischer Prävention in Betracht ziehen (Berichte über Osteonekrose des Kiefers). **IA:** Aminoglykoside und Loop-Diuretika. Medikamente, welche die Nierenfunktion beeinträchtigen können. Angiogenesehemmer. **UW:** Sehr häufig: Hypophosphatämie, Abnahme des Serumphosphatspiegels. Häufig: Akute-Phase-Reaktion, grippeähnliche Symptome (einschl. Fieber, Müdigkeit, Schüttelfrost, Krankheitsgefühl, Flush); Knochenschmerzen, Arthralgie, Myalgie, generalisierte Schmerzen, Kopfschmerzen; Anämie, Konjunktivitis, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Konstipation; Erhöhung des Serum-Kreatinins u. Harnstoff s, Hypokalzämie, Nierenfunktionsstörungen. **P:** Durchstechflasche zu 4 mg/100 ml Infusionslösung: 1x100ml\*. **AK:** B. **ZI:** Helvepharm AG, 8500 Frauenfeld. Stand der Information: Oktober 2013. Ausführliche Informationen siehe [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch). 039563-02 / 2015. \*kassenzulässig.

Sitzposition und trainieren die sogenannte oberflächliche Muskulatur. Dieses herkömmliche Krafttraining der oberflächlichen Rückenmuskulatur behebt deshalb die Ursache von Rückenschmerzen nicht. Im Gegenteil: Wer nur die sichtbaren oberflächlichen Muskeln trainiert, kann unter Umständen durch ein solches Training seine Probleme noch vergrössern.

### Segmentale Stabilisation

Ein neuzeitlicher und mit grossem Erfolg praktizierter Ansatz der Rückentherapie beschäftigt sich mit der segmentalen Stabilisation der Lendenwirbelsäule. Das Auftrainieren der kleinen, wirbelsäulennahen Muskulatur ist hierbei von grundlegender Bedeutung.

Hier unterscheidet sich die Therapie- und Gerätetechnik des Rückentherapie-Centers RTC by Dr. Wolff grundlegend. Die Übungsabläufe zielen speziell auf die Aktivierung der tiefliegenden segmental stabilisierenden Muskeln. Diese tiefliegenden Rücken- und Bauchmuskeln sind schwer und hauptsächlich nur in einer genau definierten Zone zu erreichen. Diese Zone wird anhand der Sensoren an den Geräten des RTC by Dr. Wolff bestimmt.

Kleine, risikoarme aber anspruchsvolle Übungen sorgen für genaue Ansteuerung der Muskeln des inneren Korsetts. Das Training erfolgt hier in kleinsten Bewegungen, die über einen Bewegungs-Sensor kontrolliert werden. So haben sowohl Patient als auch Therapeut permanent die Möglichkeit die Qualität der Übungsausführung im Sinne eines Biofeedbacks zu kontrollieren. In der Definition der effizienten Zone und des Bewegungsmass liegt der Schlüssel zum Therapieerfolg.

### Aufbau des inneren Korsetts in vier Schritten

Zuerst mit kleinsten Bewegungen und anschliessend mit stabilisierenden Übungen, die von Einheit zu Einheit etwas erschwert werden, können gezielt der M. transversus und die Mm. multifidi angesteuert und trainiert werden, welche hauptverantwortlich für die Stabilisation der Lendenwirbelsäule sind. Vor einem späteren Krafttraining erfolgt der Aufbau des inneren Korsetts in vier Schritten:

1. Die Betroffenen lernen, die stabilisierende Muskulatur wieder gezielt einzusetzen
2. Die Aktivierung der haltungsstabilisierenden Muskulatur wird in unterschiedlichen Bewegungsebenen geübt
3. Die erlernte Stabilisation wird auf Alltagsbewegungen übertragen



4. Die Stabilisierung der Wirbelsäule bei Belastungen wird trainiert

In 18 aufeinander aufbauenden Therapieeinheiten erarbeiten Therapeut und Patient eine muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule. Durch eine abschliessende Beurteilung und einer Schmerzevaluierung wird der Therapieerfolg dokumentiert. Ein spezielles Modul für die Hals- und Brustwirbelsäule, welches sowohl segmental stabilisiert als auch die Muskulatur lockert und entspannt, ergänzt das neue Rückentherapie-system.

### Den langfristigen Trainingserfolg sichern

Ein begleitendes und anschliessend fortgeführtes Ausdauertraining wird empfohlen, um einen langfristigen Therapieerfolg zu sichern und zur Stabilisierung der Gesundheit beizutragen.

Das Rückenkonzept des RTC by Dr. Wolff eignet sich dank der minimalen Bewegung und Belas-

tung sowohl bei akuten, subakuten und chronischen Beschwerdebildern wie auch nach Wirbelsäulenoperationen. Wissenschaftliche Studien und Untersuchungen attestieren dem RTC einen ausserordentlichen guten Therapieerfolg.

### Weitere Informationen

Henri A. Emery  
Physiotherapeut MSc., MAS in Palliative Care,  
Osteopathischer Therapeut D.O.T., spez. Geriatrie,  
Dipl. Akupunkteur SBO-TCM.

Therapie im Park-Hotel  
Badstrasse 44  
5330 Bad Zurzach

physio-emery@hin.ch  
www.physio-emery.ch  
www.rueckentherapie-center.ch