

RATGEBER

GESUNDER RÜCKEN

Therapiemöglichkeiten und
Tipps für Ihr Arztgespräch



DER RÜCKEN

Akute und chronische Rückenleiden

Aus einem Bericht des renommierten deutschen Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2021 ergibt sich, dass viele Arten von Rückenschmerzen episodisch verlaufen. Das bedeutet, dass sie zunächst abklingen, aber nach einigen Monaten zurückkehren. Dies ist ganz besonders problematisch, da sich Betroffene in schmerzfreien Phasen gesund fühlen und die Therapie einstellen. Eine konsequente und vorbeugende Rückentherapie kann Ihnen helfen, Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen.

Erfahren Sie mehr über Rückenschmerzen, spezielle Rücken-erkrankungen und hilfreiche Therapien!

Testen sie ihre Risikofaktoren für Rückenerkrankungen auf der nächsten Seite.

¹ Robert Koch Institut: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslaststudie BURDEN 2020, Berlin 2021

CHECK

TESTEN SIE IHRE RISIKOFAKTOREN

Heben und tragen Sie schwere Lasten am Arbeitsplatz oder in Ihrer Freizeit?	JA ☐	NEIN ☐
Arbeiten Sie in ungünstiger oder monotoner Körperhaltung?	JA ☐	NEIN ☐
Fallen Sie bei Rückenschmerzen in eine Schonhaltung?	JA ☐	NEIN ☐
Bewegen Sie sich wenig in Ihrer Freizeit?	JA ☐	NEIN ☐
Leiden Sie an Übergewicht (BMI > 25)?	JA ☐	NEIN ☐
Stehen Sie häufig unter Zeitdruck und mentalem Stress?	JA ☐	NEIN ☐
Rauchen Sie?	JA ☐	NEIN ☐
Sind Sie psychischen, sozialen oder familiären Belastungen über einen längeren Zeitraum ausgesetzt?	JA ☐	NEIN ☐

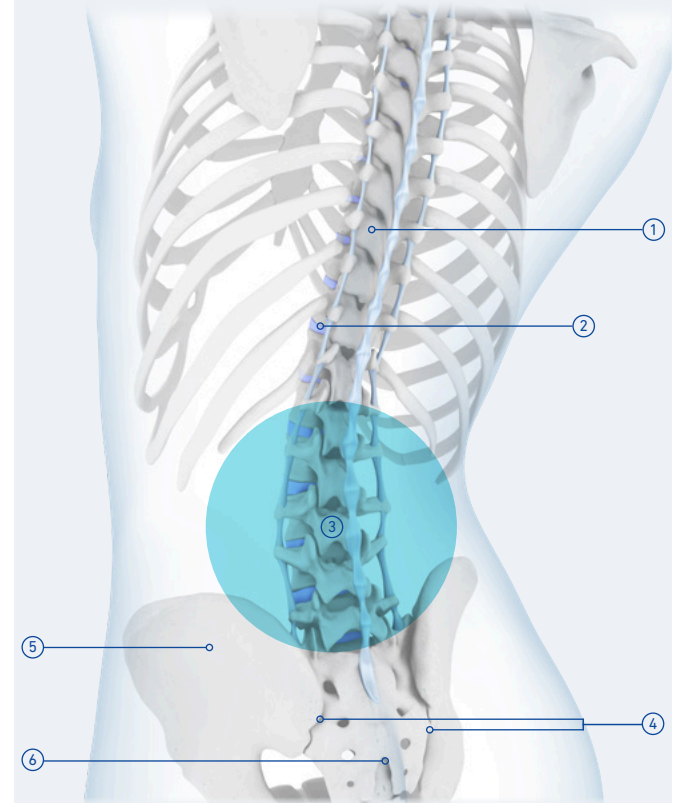
Antworten mit »JA« stellen erhöhte Risikofaktoren für Rückenerkrankungen dar. Einige davon können Sie selbst beeinflussen. Fragen Sie Ihren Arzt nach den richtigen Massnahmen.

AUFBAU UND FUNKTION

Die Wirbelsäule ist ständig gefordert, zumindest während wir sitzen, stehen oder gehen. Von der Seite betrachtet, besitzt die Wirbelsäule eine doppelte S-Form. Im Hals- und Lendenwirbelbereich ist sie nach vorne gekrümmt, im Brust- und Steissbereich nach hinten.

Die 24 festen **Wirbelkörper** umhüllen das im Wirbelkanal liegende Rückenmark. Die flexiblen **Bandscheiben**, welche die Wirbelkörper verbinden, dienen als Stossdämpfer in der Wirbelsäule. Dadurch können sie die Belastungen beim Gehen, Laufen und Springen abfedern. Die Konstruktion und Funktion der Wirbelsäule ist komplex und perfekt ausbalanciert, einfach faszinierend.

Die Hauptlast des Körpers trägt die **Lendenwirbelsäule** im unteren Rückenbereich. Deshalb entstehen dort am häufigsten Rückenschmerzen. Die Auslöser sind vielfältig – von muskulären Störungen über Verschleiss bis hin zu Nervenschädigungen.



Schematische
Darstellung

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ① Wirbel | ④ ISG – Iliosakralgelenke |
| ② Bandscheibe | ⑤ Beckenschaukel |
| ③ LWS – Lendenwirbelsäule | ⑥ Kreuzbein |

ÜBERBLICK

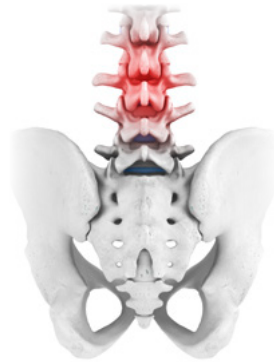
DIE HÄUFIGSTEN VERLETZUNGEN UND ERKRANKUNGEN

Sämtliche hier dargestellten Therapie-
möglichkeiten sollen Ihnen einen ersten
Überblick insbesondere in Vorbereitung auf
das notwendige Arztgespräch ermöglichen.

Die Darstellungen sind weder verbindlich,
noch stellen sie die vollständigen Therapie-
möglichkeiten dar, über die Sie Ihr Arzt gern
aufklärt.



LWS-SYNDROM



Schematische
Darstellung

Ein **akutes LWS-Syndrom**, umgangssprachlich auch **Hexenschuss** genannt, ist ein plötzlicher, heftiger **Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule**. Nach dem einschießenden Schmerz ist Bewegung zu-nächst einmal nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich.

Meistens wird das Syndrom durch alltägliche Fehl- und Überbelastungen der Wirbelsäule ausgelöst. Diese können zu Verspannungen und Verkrampfungen der Rückenmuskulatur oder zu einer Blockade eines Wirbelgelenks führen. Dies hat starke Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen zur Folge.

Die Therapie besteht zunächst vorrangig in der Schmerzlinderung. Die Betroffenen erhalten in der Regel entzündungshemmende Schmerzmittel sowie Arzneimittel, die die Muskulatur entkrampfen. Zusätzlich werden langsame Bewegungen und Wärmeanwendungen empfohlen. Physiotherapie, Massagen, Akupunktur und Sport wie z. B. Yoga, können die Rückenmuskulatur langfristig stärken. Im Falle einer Wirbelgelenkblockade kann das manuelle Einrenken des Wirbels durch einen Physiotherapeuten nötig sein.

Medizinische Rückenbandagen und -orthesen unterstützen die Therapie, schützen den Rücken und helfen, einem erneuten, akuten LWS-Syndrom vorzubeugen.

Bei Schmerzzuständen im LWS-Bereich, sowohl akut als auch chronisch, helfen die Rückenprodukte von Bauerfeind.

Die Rückenbandage **LumboTrain® straight / LumboTrain® waisted** lindert Rückenschmerzen*, löst Verspannungen, entlastet die Lendenwirbelsäule und aktiviert die stabilisierende Rumpfmuskulatur.



Die Rückenorthese **LumboLoc Forte®** stabilisiert die Lendenwirbelsäule, richtet auf und unterstützt gezielt bei anhaltendem Schmerz.



* Anders, C., et al., PLoS ONE 14(1): e0211042. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211042>

RÜCKENBESCHWERDEN

CHRONISCHE RÜCKENSCHMERZEN



Schematische
Darstellung

Chronische Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäulen-region können durch verschiedene Ursachen wie Stress, Bewegungsmangel oder Bandscheibenvorfälle entstehen. Ein Hexenschuss, ein plötzlicher und stechender Schmerz in der Lendenwirbelsäule, ist oft Ausgangspunkt. Dieser kann zu Muskelverspannungen führen und so über einen längeren Zeitraum hinweg einen chronischen Schmerzzustand begünstigen. Das Schmerzgedächtnis spielt dabei eine Rolle, indem der Schmerz unabhängig von der eigentlichen Ursache fortbestehen kann.

Rückenschmerzen können dadurch zum täglichen Begleiter werden und die Lebensqualität erheblich einschränken. Eine frühzeitige ärztliche Abklärung bei Rückenschmerzen ist daher entscheidend.

Diagnostische Verfahren wie Provokationstests, Ultraschall, Röntgen oder MRT helfen, die Ursachen zu identifizieren. Die Therapie umfasst neben Schmerzmitteln auch Bewegung und Physiotherapie, welche die Betroffenen selbst unterstützen können. Regelmässige körperliche Aktivität, ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und Stressabbau tragen zur Vorbeugung bei.

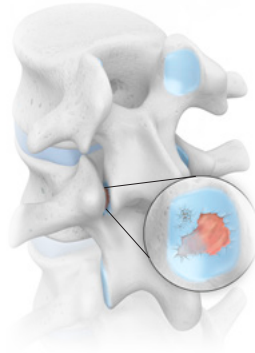
Rückenorthesen wie die LordoLoc entlasten und stabilisieren die Lendenwirbelsäule.



Rückenorthesen wie LordoLoc können ebenfalls hilfreich sein, um Schmerzzustände zu lindern und das Rückfall-Risiko zu senken.

Die Rückenorthese **LordoLoc®** entlastet die Wirbelsäule durch integrierte Korsettstäbe, stabilisiert mit individuell einstellbaren Zuggurten und aktiviert die Rückenmuskulatur dank der Kompression und Elastizität des Materials.

FACETTENGELLENK- ARTHROSE



Schematische Darstellung

Facettengelenkarthrose, auch als Facettensyndrom bekannt, ist eine degenerative Erkrankung der kleinen Gelenke zwischen den Wirbelkörpern der Wirbelsäule. Diese Gelenke ermöglichen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und tragen zur Stabilität bei. Mit zunehmendem Alter oder durch Überlastung kann sich der Knorpel in den Facettengelenken abnutzen, was zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt.

Typische Symptome sind Rückenschmerzen, die sich bei Rückenbelastung verstärken und in die Beine oder Arme ausstrahlen können. Oft treten die Beschwerden morgens oder nach längerem Sitzen auf und bessern sich bei leichter Bewegung. Zur Diagnose werden körperliche Untersuchungen und bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT eingesetzt.

Die Behandlung der Facettengelenkarthrose ist meist konservativ. Dazu gehören Physiotherapie zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit sowie schmerzlindernde Medikamente. **Orthopädische Bandagen und Orthesen stabilisieren die Wirbelsäule und können Schmerzen lindern.** Bei starken Beschwerden kann eine Injektionstherapie direkt in die betroffenen Gelenke helfen. Nur in seltenen Fällen ist eine Operation zur Stabilisierung oder Versteifung der betroffenen Gelenke notwendig.

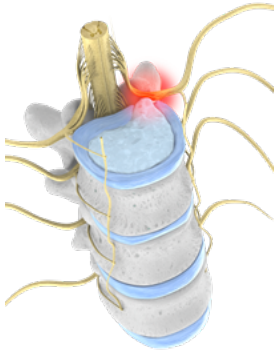


Die Rückenorthese **LumboLoc® Forte** reduziert das Hohlkreuz der Lendenwirbelsäule und wirkt haltungsuntersützend, gerade bei anhaltendem Schmerz.

Bei höhergelegenen Schmerzen hilft die hochreichende Rückenorthese **Spinova® Stabi Classic**, die mit Korsettstäben die gesamte LWS stabilisiert.



BANDSCHEIBEN-VORFALL



Schematische Darstellung

Ein **Bandscheibenvorfall** entsteht, wenn das Gewebe einer Bandscheibe zwischen den Wirbeln der Wirbelsäule austritt. Dieser Austritt kann auf die Nerven drücken und Fehlempfindungen wie starke Schmerzen verursachen. Besonders häufig betroffen sind die Lendenwirbelsäule (LWS) und die Halswirbelsäule. Risikofaktoren sind Übergewicht, Fehlhaltungen, körperliche Belastung und Bewegungsmangel.

Typische Symptome sind Schmerzen im unteren Rücken, die bis in die Beine ausstrahlen können, oder Nackenschmerzen, die in die Arme ziehen. Diagnostiziert wird der Vorfall meist durch eine körperliche Untersuchung und bildgebende Verfahren.

Die Behandlung eines Bandscheibenvorfalls erfolgt in den meisten Fällen konservativ. Dazu gehören Physiotherapie, schmerzlindernde Medikamente und medizinische Hilfsmittel wie Bandagen und Orthesen. Nur etwa fünf Prozent der Fälle müssen operativ behandelt werden. Physiotherapie und Bewegungstherapie spielen eine entscheidende Rolle in der Genesung. Bei starken und anhaltenden Beschwerden kann eine Operation notwendig sein, um dauerhafte Schäden zu verhindern.

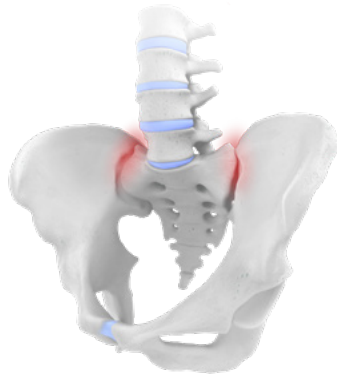


Die Rückenbandage **LumboTrain® straight / LumboTrain® waived** unterstützt die Lendenwirbelsäule und trägt dadurch zur Schmerzlinderung bei. Im Lendenbereich ist zudem eine Friktionspelotte mit Massagenoppen eingearbeitet, die bei jeder Bewegung den unteren Rücken massiert.

Beim ausgeprägten Bandscheibenvorfall ist die Rückenorthese **Spinova® Support Plus** zu empfehlen. Sie stabilisiert die natürliche Form der Lendenwirbelsäule, limitiert schmerzhaft Bewegungen und nimmt Druck von der betroffenen Bandscheibe.



ISG-SYNDROM



Schematische Darstellung

Die Iliosakralgelenke (ISG) verbinden die untere Wirbelsäule mit dem Becken und sind nur wenig beweglich. Kleine Verschiebungen oder Blockaden durch Verletzungen oder Fehlhaltungen können starke Rückenschmerzen auslösen. Diese Schmerzen können auch in die Lendenwirbelsäule und Beine ausstrahlen. Schmerzen im ISG entstehen unter anderem durch Verschleiß (Arthrose), Schwangerschaft, Beckeninstabilität, Infektionen oder Hüfterkrankungen. Muskeln und Sehnen im ISG-Bereich können bei Überlastung ebenfalls Schmerzen verursachen.

Bewegung und Physiotherapie sind zentrale Bestandteile der Behandlung. Spezielle Übungen stabilisieren und entlasten die ISG.

Bei starken Schmerzen kann eine sogenannte Infiltrationstherapie mit betäubenden und entzündungshemmenden Medikamenten helfen. Wärmeanwendungen unterstützen die Heilung. Bei einer ISG-Blockade kann durch manuelle Therapie von Ärzten oder Physiotherapeuten die Gelenkblockade gelöst werden.

Rückenorthesen können die Therapie effektiv unterstützen und erneuten Beschwerden vorbeugen.



Die Beckenorthese **SacroLoc®** entlastet gezielt die Iliosakralgelenke* und hilft tiefsitzende Schmerzen zu lindern.**

Die Beckenorthese **SacroLoc®** entlastet die Iliosakralgelenke durch sanften Druck, der mit einstellbaren Gurten angepasst werden kann. Sie massiert gezielt den ISG-Bereich zur Schmerzlinderung und passt sich perfekt dem Körper an, auch in Bewegung.

* Sichting, F., et al., Pain Physician 2014; 17:43-51 · ISSN 1533-3159

** Hammer et al., PLoS ONE 10(8): e0136375. doi:10.1371/journal.pone.0136375

BEWUSST BEWEGEN

+ Therapeutisches Training, leichter Sport und die passende Bandage oder Orthese steigern das Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Bitte sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt, welche Übungen für Sie geeignet sind und Ihre Therapie sinnvoll ergänzen.

BRÜCKE

3x

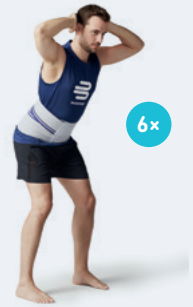
- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken.
- Stellen Sie beide Beine mit ca. 90 Grad Kniebeugung an.
- Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander.
- Die Arme liegen neben dem Körper. Schulter bleiben auf dem Boden.
- Heben Sie nun Ihr Gesäss vom Boden ab, so dass Brustwirbelsäule, Becken und Knie eine Linie bilden.
- Halten Sie diese Position für 20 Sekunden und setzen Sie langsam wieder ab.



TIPP
Stellen Sie die Füße nur auf die Zehenspitzen, steigern Sie den Schwierigkeitsgrad.

AKTIVE RÜCKENSTRECKUNG (SENKRECHT)

- Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin.
- Die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist aufgerichtet.
- Halten Sie die Hände locker gestreckt über dem Kopf oder legen Sie sie an den Hinterkopf.
- Beugen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach vorne und strecken Sie das Gesäss etwas nach hinten.
- Richten Sie sich langsam wieder auf.



6x

TIPP
Gehen Sie in die Knie, ohne die Arme zu heben, wenn es zu anstrengend ist.

SUPERMAN

5x pro Seite

- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Knie unter den Hüften und Ihre Handgelenke unter den Schultern sind.
- Der Rücken ist gerade. Bauch und Gesäss sind angespannt.
- Halten Sie Ihr Becken gerade.
- Heben Sie das linke Knie und den rechten Arm vom Boden ab und strecken Sie sie aus.
- Halten Sie kurz und wechseln Sie anschliessend die Seite.



TIPP
Halten Sie Arm und Bein gebeugt, wenn es Ihnen anfangs leichter fällt.

APP

DIE BAUERFEIND THERAPIE-APP

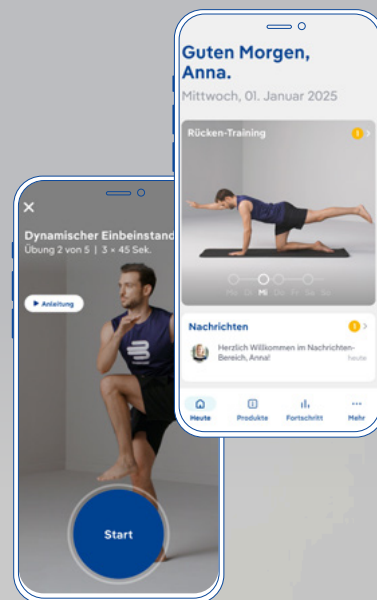
Von Beginn an Ihre individuelle Therapiebegleitung

Orthesen und Bandagen helfen Ihnen zurück zu gesunden Bewegungsabläufen und therapeutische Übungen festigen diese langfristig. Die Bauerfeind-Therapie-App bietet die passenden Übungen für die jeweiligen Rückenbeschwerden. Und noch mehr: Das Übungsprogramm der App lässt sich an Ihre Bedürfnisse und Ihren aktuellen Trainingsstand anpassen.

Die Therapie-App ist ein Medizinprodukt und wurde mit erfahrenen Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt.

Bitte besprechen Sie den Einsatz der App mit Ihrem Arzt / Physiotherapeuten.

INDIVIDUELLES
ÜBUNGSPROGRAMM
GENAU AUF IHR
KRANKHEITSBILD
ABGESTIMMT



Jetzt kostenlos herunterladen!
bauerfeind.com/app



Die Therapie-App ist ein Medizinprodukt. Auf der Grundlage der Europäischen Verordnung für Medizinprodukte (MDR) EU 2017 / 745 gilt die Therapie-App als ein Medizinprodukt der Klasse 1.

Besprechen Sie den Einsatz der App mit Ihrem Arzt.

»Bandagen und Orthesen sind eine wirkungsvolle Hilfe gegen Rückenschmerzen. Sie können Schmerzen reduzieren ohne Nebenwirkungen.«

Susanne Gramatté,
Fachärztin für Orthopädie,
Chirotherapeutin,
Schmerztherapeutin i.A.



WIRKUNGSVOLL UND KOMFORTABEL

BANDAGEN UND ORTHESEN

- + helfen aktiver zu sein durch gezielte Entlastung der Gelenke
- + stabilisieren die Gelenke durch Kompression (Bandagen) oder gezielte Führung (Orthesen)
- + mobilisieren durch gezielte Bewegungsförderung im Zusammenspiel mit der Bauerfeind-Therapie-App

SCHMERZEN REDUZIEREN

Bauerfeind-Produkte stützen und entlasten betroffene Regionen. Dies kann Ihr Schmerzempfinden im Rücken verringern und Ihre Beweglichkeit fördern¹.

BEWEGLICHKEIT WIEDERHERSTELLEN

Bei einigen Bandagen und Orthesen können Sie ausserdem die maximal mögliche Bewegungsfreiheit stufenweise anpassen. Darüber hinaus ist die Therapie-App (S. 22) ein idealer Begleiter für gezielte therapeutische Übungen.

OPTIMAL STABILISIEREN

Bauerfeind bietet für viele Arten von Rückenschmerzen das passende Hilfsmittel an. Welche Form der Unterstützung brauchen Sie? Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Sanitätshaus nach dem richtigen Produkt.

KOMFORTABEL BEGLEITEN

Die Bandagen und Orthesen von Bauerfeind bieten Ihrem Rücken eine komfortable und sichere Anlage mit perfekter anatomischer Form. Die verwendeten Materialien sind von höchster Qualität und geben Ihrem Rücken auch bei längerem Tragen stets angenehmen Komfort. Die Produkte sind langlebig, waschbar und atmungsaktiv.

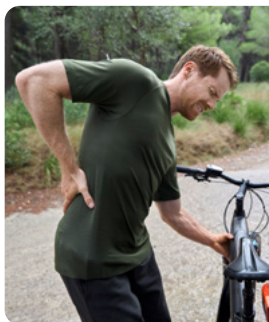
¹ Sichtung, F., et al., Pain Physician 2014; 17:43-51 · ISSN 1533-3159;
Hammer et al., PLoS ONE 10(8): e0136375. doi:10.1371/journal.pone.0136375

LEITFADEN

MEHR LEBENSQUALITÄT IN SECHS SCHRITTEN

1 SO FRÜH WIE MÖGLICH ZUM ARZT GEHEN

Lassen Sie sich bei Rückenschmerzen vom Arzt untersuchen. Fragen Sie nach konservativen Therapiemassnahmen und bei Bedarf nach Bandagen, Orthesen oder Einlagen.



2 DAS PASSENDE PRODUKT WÄHLEN

Im Sanitätshaus oder im orthopädischen Fachgeschäft bekommen Sie die richtigen Bandagen, Orthesen oder Einlagen. Die Anpassung der Grösse und der Form nimmt der Orthopädie(schuh)-techniker für Sie vor.



3 MÜHELOS ANLEGEN

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind können Sie in der Regel ohne fremde Hilfe mühelos an- und ausziehen. Sie überzeugen durch einfache Handhabung und bequemen Sitz.



4 REGELMÄSSIG TRAGEN

Bandagen, Orthesen und Einlagen von Bauerfeind bieten hohen Komfort und entfalten ihre Wirkung bei Bewegung. Tragen Sie deshalb Ihr Produkt, wenn Sie aktiv sind und folgen Sie den Empfehlungen Ihres Arztes.



5 MIT DER THERAPIE-APP TRAINIEREN

Laden Sie die Therapie-App herunter und trainieren Sie professionell und passend zu Ihren Anforderungen. Sie unterstützen damit eine nachhaltige Regeneration.



6 RÜCKENGESUNDHEIT IM AUGE BEHALTEN

Bleiben Sie aktiv und hören Sie dabei stets auf Ihren Körper. Gehen Sie regelmässig zum Arzt und fragen Sie, ob und wie Ihre individuelle Therapie angepasst werden kann. Lassen Sie Ihr Produkt alle sechs Monate im Sanitätshaus überprüfen.



OPTIMAL VERSORGT BEI RÜCKENSCHMERZEN

Weitere Informationen finden Sie unter:

bauerfeind.de/rueckenschmerzen



Mit freundlicher Empfehlung:

Haftungshinweise Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre / Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Grafiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates Ihres professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen / Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Sämtliche hier verwendeten personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

DEUTSCHLAND

BAUERFEIND AG
Triebeser Straße 16
07937 Zeulenroda-Triebes
T +49 (0) 800 0010-520
F +49 (0) 800 0010-525
E info@bauerfeind.com

ÖSTERREICH

BAUERFEIND Ges.m.b.H.
Hainburger Straße 33
1030 Wien
P +43 (0) 800 4430-130
F +43 (0) 800 4430-131
E info@bauerfeind.at

SCHWEIZ

BAUERFEIND AG
Vorderi Böde 5
5452 Oberrohrdorf
P +41 (0) 56 485-8242
F +41 (0) 56 485-8259
E info@bauerfeind.ch

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Nutzung auch im deutschsprachigen Ausland wird in dieser Broschüre generell die Schreibweise „ss“ statt „ß“ verwendet. Wegen länderspezifischer Zulassungsbedingungen sind nicht alle Apps und Produkte in jedem Land verfügbar.