

Ratgeber für Patienten mit Rückenschmerzen

*Es gibt kaum einen Menschen, der noch nie Rückenbeschwerden hatte.
Rückenschmerzen sind zusammen mit Kopfschmerzen die am häufigsten vorkommende
Schmerzform.
Personen mit sitzender Tätigkeit sind genau so betroffen wie die, die körperlich schwer*



Ursachen von Rückenschmerzen

- Muskuläre Schwächen und Dysbalancen
- Angeborene Fehlbildungen
- Haltungsfehler im täglichen Leben
- Mehrbelastungen wie zum Beispiel Übergewicht
- Fehl- bzw. Überbelastung in Beruf und Freizeit
- Verschleißerkrankungen der Bandscheiben und Wirbelgelenke
- Osteoporose



*Die Wirbelsäule kann ihre Aufgabe nur dann zufriedenstellend und ökonomisch erfüllen, wenn sie durch die wirbelsäulenstützende Muskulatur stabilisiert wird.
Besonders günstig wirkt sich ein Kraftausdauertraining auf Ihre Rückenmuskulatur aus. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Physiotherapeuten.*

Trainingsformen

Kraft-Ausdauer-Training = 50 bis 70% der Maximalkraft
= Arbeiten mit 15 bis 20 Wiederholungen

Krafttraining = über 70% der Maximalkraft
= Arbeiten unter 15 Wiederholungen

Ausdauertraining = unter 50% der Maximalkraft
= Arbeiten über 20 Wiederholungen



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Muskelaufbau!