

Rückenintensiv-Training in der Praxis-Klinik Bergedorf

Die Praxis-Klinik Bergedorf bietet seinen Patienten ein spezielles Aufbauprogramm zur Optimierung des Funktionszustandes der Wirbelsäule mittels Verbesserung und Harmonisierung der Kraft und Leistungsfähigkeit von Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur (Rekonditionierung). Anhand einer Funktionsanalyse der Wirbelsäule wird ein individuelles Aufbauprogramm erstellt.

Computergestützte isometrische Maximalkraftanalyse

Im Mittelpunkt der Analyse steht die Messung der Kraft aller wichtigen Muskelgruppen der Wirbelsäule an speziell dafür konstruierten Geräten. Die Messdaten werden von einem speziell entwickelten Programm analysiert und mit beschwerdefreien Personen gleichen Alters verglichen und dienen als Grundlage für die Erstellung und Steuerung eines individuellen speziellen Aufbautrainings.

Spezielles Aufbautraining

Ziel des speziellen Aufbautrainings ist die Optimierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur durch ein intensives dynamisches Krafttraining (mind. 18 Einheiten). Funktionsgymnastik zur segmentalen Stabilisierung und Kräftigung sowie Sensibilisierung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes und Mobilisationsübungen zur Entlastung und Entspannung der wirbelsäulensichernden Muskulatur ergänzen das Aufbautraining (siehe Übungszettel).

Ablauf und Phasen:

- Computergestützte isometrische Maximalkraftanalyse, Vergleich mit Referenzdaten
- Intensives Krafttraining der Wirbelsäulen- und Bauchmuskulatur
- Spezielle Geräte der Firma Schnell:
 - o HWS-Ext, -flex, -latflex
 - o LWS-Ext, -flex, -latflex, -rotation
 - o Isolation der Hauptfunktionsmuskulatur mit optimaler Fixierung im Gerät
- Muskulatur bis zur maximalen Erschöpfung trainieren (1 – 2 Einheiten/Woche)
- Verordnungen für Gerätegestützte Krankengymnastik: 3 x 6 Einheiten für GKV-Patienten
- Phasen der Therapie:
 - o Phase 1 (1. Verordnung KGG):
 - 1. Termin: Isometrische Maximalkraftanalyse mit schriftlicher Auswertung
 - 2. – 6. Termin: Geringintensiver Trainingsbereich
 - 2 Termine pro Woche
 - Dauer pro Übung am Gerät ca. 120 Sek.
 - Aufwärmen, Kennenlernen der Tiefenspannung und Übungen (siehe Übungszettel)
 - o Phase 2 (2. Verordnung KGG):
 - 7. – 12. Termin: Hoch intensiver Trainingsbereich
 - 2 Termine pro Woche
 - Dauer pro Übung am Gerät ca. 70 – 100 Sek.
 - Aufwärmen, Tiefenspannung
 - o Phase 3 (3. Verordnung KGG):
 - 13. – 17. Termin: Maximal intensiver Trainingsbereich
 - 1 – 2 Termine pro Woche
 - Dauer pro Übung am Gerät ca. 40 – 70 Sek.
 - 18. Termin: Isometrische Maximalkraftanalyse mit schriftlicher Auswertung und Vergleich mit der ersten Analyse
 - Termin beim Arzt – Besprechen der Ergebnisse, weitere Maßnahmen
 - o Phase 4:
 - Erhaltung der erreichten Therapieergebnisse, Training alle 7 – 10 Tage (auf eigene Kosten)
 - Weiterführendes Training im Sportstudio (auf eigene Kosten)

Weiterführendes Programm

In der Regel wird über 6 Monate alle 7 – 10 Tage ein weiterführendes Programm empfohlen.

Vorteile individuell betreuten Rückenintensiv-Trainings:

- Größere Effizienz
- Größere Sicherheit und geringeres Verletzungsrisiko
- Schnellere und umfassendere Entwicklung der Eigenkompetenz des Trainierenden durch vielfältige Interaktion mit dem Trainer

Voraussetzungen bzw. Indikationen für das Rückenintensiv-Training:

Aufgrund der vorliegenden Untersuchungsbefunde (eventuell Röntgen, Knochendichtemessung) entscheiden die behandelnden Ärzte, ob eine Teilnahme an dem speziellen Aufbauprogramm und der isometrischen Maximalkraftanalyse für die Wirbelsäule durchgeführt werden kann (mögliche Indikationen und Kontraindikationen s.u.)

<p>Indikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wirbelsäulensyndrome mit erheblicher Symptomatik <ul style="list-style-type: none"> - bei nachgewiesenem Bandscheibenvorfall (auch postoperativ) und erheblichen Protrusionen außerhalb des akuten Stadiums - bei nachgewiesenen degenerativen Veränderungen - bei nachgewiesenen Spondyllysen und Spondylolisthesen - bei Wirbelsäulenverletzungen im Rahmen der konservativen oder postoperativen Behandlungen - bei rezidivierenden Bandscheibenleiden mit erheblich eingeschränkter Arbeitsfähigkeit • Funktioneller Rückenschmerz auch ohne degenerative Veränderungen • Muskuläre Wirbelsäuleninsuffizienz und/oder Dysbalance

<p>Relative Kontraindikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tumorleiden • medikamentös nicht ausreichend eingestellte Hypertonie • belastungslabile KHK • relative Herzinsuffizienz • kurze Intervallphasen von Rheuma • Osteoporose bis 80% Knochendichte des Altersdurchschnitts • Bandscheibenvorfälle und Protrusionen bis 3 Monate ohne Operationsindikation • grüner Star • Diabetes • instabile Psyche 	<p>Absolute Kontraindikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • frische Frakturen (bis 4 Monate) • Zustand nach Bauchoperation (bis 4 Monate) • Zustand nach gynäkologischer Operation (bis 4 Monate) • akut operationswürdige Befunde • Narbenbrüche • Missbildungen der Wirbelsäule <ul style="list-style-type: none"> - Spina bifida mit Befall von mehr als einem Wirbelsäulensegment - florider Morbus Scheuermann - Skoliose im Wachstum von mehr als 30° nach Cobb • schwere Gefäßerkrankungen <ul style="list-style-type: none"> - Aneurysma der Aorta - Lungenembolie - Thrombose großer Venen - zerebrale Ischämien 	<ul style="list-style-type: none"> • schwere Herz- und Kreislauferkrankungen mit <ul style="list-style-type: none"> - Herzinsuffizienz - instabiler Angina pectoris • schwere entzündliche Erkrankungen im akuten Schub <ul style="list-style-type: none"> - z. B. PpP, Morbus Bechterew • Osteoporose mit weniger als 80% Knochendichte des Altersdurchschnitts • akuter Bandscheibenvorfall mit Beinbeschwerden <ul style="list-style-type: none"> - Operationsindikation (akute Nervenreizung) • progressive neurologische Symptomatik • Netzhautablösung • ansteckende Krankheiten • progrediente Instabilität der Wirbelsäule
--	--	---

Möglicher Ablauf beim behandelnden Arzt für GKV Patienten:

- Ärztliche Untersuchung
- Entscheidung für Rückenintensiv-Training
- Verordnungen: insgesamt 3 x 6 Gerätegestützte Krankengymnastik (KGG) Phase 1 – 3 (siehe oben)
 - 1. Verordnung: 6 x KGG mit Zusatz: Rückenintensiv-Training
 - Indikationsschlüssel: WS2c
 - ICD 10 Code: z.B. M53.26
 - Instabilität der Wirbelsäule: Lumbalbereich; Muskeldysbalance, -insuffizienz, -verkürzung
 - Ziel: Wiederherstellung, Besserung der gestörten Muskelfunktion
 - 2. und 3. Verordnung: je 6 x KGG
 - s.o.
 - eventuell kein Termin beim behandelnden Arzt, Ausgabe der Verordnung an der Rezeption
- Vorstellung beim Arzt
 - Besprechung Ergebnis der beiden isometrischen Maximalkraftanalysen
 - Empfehlung:
 - Erhaltung der erreichten Therapieergebnisse (Training alle 7 – 10 Tage) auf eigene Kosten (€ 35,-)
 - Weiterführendes Training im Sportstudio auf eigene Kosten (€ 35 / 45,-)
 - Rehabilitationssport in Form von Gruppengymnastik (Kostenübernahme durch die KV) **und** weiterführendes Training im Sportstudio auf eigene Kosten

Möglicher Ablauf beim behandelnden Arzt für PKV Patienten:

- Ärztliche Untersuchung
- Entscheidung für Rückenintensiv-Training
- Verordnung:
 - Isometrische Maximalkraftanalyse vor Therapiebeginn (Praxis-Klinik Bergedorf kann Kostenvoranschlag erstellen € 99,-)
- Vorstellung beim Arzt (wenn gewünscht)
 - Besprechung Ergebnis der isometrischen Maximalkraftanalyse
 - 2 x 10 KGG (Phase 1 – 4 ohne Analyse)
 - Isometrische Maximalkraftanalyse nach Therapieende (Praxis-Klinik Bergedorf kann Kostenvoranschlag erstellen, s.o.)
- Vorstellung beim Arzt
 - Besprechung Ergebnis der beiden isometrischen Maximalkraftanalysen
 - Empfehlung:
 - KGG, Erhaltung der erreichten Therapieergebnisse (Training alle 7 – 10 Tage)
 - Weiterführendes Training im Sportstudio auf eigene Kosten (€ 35 / 45,-)

Ärztliche Informationen zum Rückenintensiv-Training

(Bitte den Patienten mitgeben und in der Praxis-Klinik Bergedorf abgeben lassen)

Patient: Name, Vorname

Geburtsdatum:

Hauptdiagnose:

Nebendiagnosen:

Notizen:

Ärztliche Bescheinigung

Die o.a. Patientin / der o.a. Patient wurde von mir am _____ untersucht.
Aufgrund der vorliegenden Untersuchungsbefunde bestehen für eine Teilnahme an dem speziellen Aufbauprogramm und der isometrischen Maximalkraftanalyse für die Wirbelsäule keine gesundheitlichen Bedenken.

Datum

Unterschrift des Arztes und Stempel