

# RÜCKENBESCHWERDEN

und was Sie darüber wissen sollten



Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

manche plagen die Beschwerden täglich, andere leiden nur gelegentlich darunter: Rückenschmerzen.

Sie können akut oder chronisch verschiedene Bereiche des Rückens betreffen. Etwa zwei Drittel aller Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben darunter.

Mögliche Gründe für Rückenbeschwerden sind vielfältig und oftmals nicht eindeutig feststellbar: fehlende Bewegung, Übergewicht, eine einseitige Körperhaltung, falsches Tragen oder Heben, aber auch Erkrankungen wie Osteoporose oder ein Bandscheibenvorfall.

Diese Broschüre zeigt Ihnen neben wissenswerten Informationen auch spezielle Übungen, wie Sie Ihren Rücken kräftigen können.

### **Julius Zorn GmbH**

Juliusplatz 1  
86551 Aichach  
Deutschland  
info@juzo.de

[www.juzo.de](http://www.juzo.de)



Seite 8: Beim Arzt beginnt die Diagnostik mit dem Gespräch über die Beschwerden des Patienten

## INHALT

- S. 6      **DIE WIRBELSÄULE**  
Aufbau und Funktion
- S. 8      **ERKRANKUNGEN UND VERLETZUNGEN**  
Die häufigsten Krankheitsbilder
- S. 10     **RÜCKENORTHESEN**  
JuzoPro® Lumbal Produktserie



Seite 6: Bewegungskünstler  
Wirbelsäule



Seite 10: JuzoPro Lumbal –  
die Rückenorthese von Juzo

S. 12      **ÜBUNGSBEISPIELE**  
Für einen gesunden Rücken

S. 14      **RÜCKENSCHMERZEN ADE**  
Tipps für den Alltag



Die Wirbelsäule als Bewegungskünstler

## DIE WIRBELSÄULE

### Aufbau und Funktion

Die Wirbelsäule ist die zentrale Achse des menschlichen Körpers und verbindet alle Teile des Skeletts. Sie dient als federnde Säule und stützt den Rumpf. Nur durch die Wirbelsäule können wir aufrecht gehen und stehen.

Stabil bleibt die Wirbelsäule durch eine Vielzahl von Bändern, Bandsystemen und Muskeln. Sie wirken wie ein Korsett, stützen die Wirbelsäule und bewegen sie.



Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich die Bandscheiben. Diese bestehen aus elastischen Fasern und einem weichen, dickflüssigen Gallertkern. Die Bandscheiben wirken als Puffer zwischen den Wirbeln und fangen harte Stöße ab. Sie können sich bei Bewegung verformen und sorgen so für die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

**Die Wirbelsäule besteht aus 24 einzelnen beweglichen Wirbeln sowie dem Kreuzbein und dem Steißbein.**





Beim Arzt beginnt die Diagnostik mit dem Gespräch über die Beschwerden des Patienten

## ERKRANKUNGEN / VERLETZUNGEN

### Die häufigsten Krankheitsbilder

Die hier aufgeführten Krankheitsbilder stellen häufige Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule dar.

Da Rückenschmerzen in den meisten Fällen unspezifisch sind, sollten Sie bei Beschwerden umgehend Ihren Arzt aufsuchen. Dieser stellt eine genaue Diagnose und leitet die entsprechende Behandlung ein.





### **Lumbalgie/Lumbago**

Bei einer Lumbalgie handelt es sich um Beschwerden im Lendenwirbelbereich. Die Betroffenen leiden unter stechenden Schmerzen und Muskelverspannungen, die häufig zu einer Bewegungsblockade führen. Treten die Schmerzen plötzlich und unerwartet auf, spricht man im Volksmund auch vom sog. Hexenschuss (Lumbago).

### **Spondylarthrose**

Spondylarthrose ist eine chronisch degenerative Erkrankung der Wirbelgelenke. Wenn der Gelenkknorpel verschleißbedingt zurückgeht, kommt es zu Reizungen der Nerven, was oft zu Schmerzen führt.

### **Bandscheibenvorfall**

Beim Bandscheibenvorfall (Diskusprolaps) tritt der weiche Gallertkern der Bandscheibe durch die ihn umgebende Faserhülle und verrutscht. Die Gallertmasse kann auf umliegende Nerven drücken und Schmerzen verursachen.

### **Osteoporose**

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels. Die Knochenmasse nimmt deutlich ab und es kommt zu einer Veränderung der Knochenstruktur. Im Volksmund wird diese Krankheit häufig als „Knochenschwund“ bezeichnet. Die Folge sind poröse Knochen, die an Stabilität verlieren und häufig brechen.

# RÜCKENORTHESEN

## JuzoPro® Lumbal Produktserie

Die JuzoPro Lumbal Produkte sind in Form gestrickte Rückenorthesen und wirken optimal bei andauernden Schmerzen im Lumbalbereich.

Die perfekte Passform wird durch das besonders dehnfähige und atmungsaktive Gestrick und den speziell entwickelten Verschluss garantiert.



JuzoPro Lumbal



JuzoPro Lumbal light



JuzoPro Lumbal plus



JuzoPro Lumbal strong



Latexfrei



Flachstrick



Komfort-Gestrick

Besonders  
Atmungsaktiv

Bei den Rückenorthesen JuzoPro Lumal und JuzoPro Lumbal plus wird zusätzlich noch eine Kreuzbein-Pelotte eingeklettet.

Die im Lendenwirbelbereich positionierte, anatomisch geformte Kreuzbein-Pelotte sorgt für einen massageähnlichen Effekt im Schmerzbereich. Damit fördert sie die Durchblutung und reduziert Schmerzen.

Die Pelotte ist besonders dünn gehalten, so dass die Orthese kaum aufrägt.



Durch eine einfache Verschluss-technik mit textilfreundlichem Microklett lässt sich die Orthese einfach anlegen.

Eine weitere Hilfe bieten eingearbeitete Fingertaschen.



Juzo Kompressionsgestricke sind mit dem Textilsymbol „Oeko-Tex Standard 100“ ausgezeichnet.

Zum Einsatz kommen nur Materialien, die gesundheitlich völlig unbedenklich sind. Auf die Verwendung von Latex wird verzichtet.

# ÜBUNGSBEISPIELE

## Für einen gesunden Rücken

Es ist entscheidend die Rückenmuskulatur zu trainieren und zu stärken. Bei akuten Beschwerden sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.

Hier haben wir ein paar Übungsbeispiele für Sie zusammengestellt.

Für die folgenden Beispiele ist es notwendig, die sog. „Grundspannung“ aufzubauen. Hierzu müssen Sie Ihren Bauch-Rückenbereich stabilisieren.

Ziehen Sie dazu Ihren Bauch nach innen, in Richtung Lendenwirbelsäule, ohne die Luft anzuhalten. Wenn Sie spüren, dass Ihr Bauchbereich fest wird, führen Sie die Übung korrekt aus.

**Die folgenden Übungen 6 bis 8 mal durchführen.**



**Kräftigung**  
Übung 1

- Grundspannung aufbauen
- Beine anwinkeln
- Beine/Becken stabil halten
- Brustbein Richtung Decke anheben



**Kräftigung**  
Übung 2

- Seitstütz einnehmen
- Grundspannung aufbauen
- Knie/Becken/Ellbogen auf einer Linie
- Becken anheben und senken



**Kräftigung**  
Übung 3

- Grundspannung aufbauen
- Wechselseitiges Armheben.  
Dabei die Lendenwirbelsäule komplett stabil halten  
und Hohlkreuz vermeiden.

# RÜCKENSCHMERZEN ADE

## Tipps für den Alltag

### **Bewegen Sie sich:**

Legen Sie kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurück. Steigen Sie Treppen, anstatt den Lift zu nehmen.

Recken und strecken Sie sich, z. B. vor dem Aufstehen oder nach längerem Sitzen.

### **Heben Sie richtig:**

Gehen Sie vor dem Heben mit gespreizten Beinen in die Hocke und richten Sie sich durch die Kraft Ihrer Beine auf. Versuchen Sie, das Gewicht direkt am Körper zu halten und vermeiden Sie einseitige Belastungen.

### **Sitzen Sie richtig:**

Der Oberkörper soll aufgerichtet und gerade sein, das Becken leicht nach vorne gekippt.

Wechseln Sie des Öfteren die Sitzposition – lehnen Sie sich leicht nach vorne oder nach hinten und sitzen dann wieder bewusst gerade.

### **Tragen Sie richtig:**

Verwenden Sie nach Möglichkeit einen Rucksack oder Einkaufstrolley mit Rädern. Beim Tragen von Taschen verteilen Sie das Gewicht auf zwei Taschen – in jede Hand eine.

### **Ernähren Sie sich gesund:**

Jedes Kilo Übergewicht belastet auch Ihren Rücken.

Bevorzugen Sie calciumreiche Ernährung, wie z. B. Milch, Käse, Broccoli oder Grünkohl.



## Julius Zorn GmbH

Juliusplatz 1  
86551 Aichach  
Deutschland  
info@juzo.de

www.juzo.de



Überreicht von:

