

WELLNESS

FÜR DEN RÜCKEN

wirbelsäulen

zentrum
rehabilitation





Wann haben Sie das letzte Mal etwas für sich getan?

Also wirklich ganz bewusst etwas für sich selbst getan? Vermutlich ist es schon eine Weile her: Egal ob wir im Beruf stehen, uns in der Familie engagieren oder beides zusammen: Wir sind belastet, meistens körperlich und seelisch. Und wenn nicht falsche Haltung und Anspannung zu Rückenbeschwerden führen, dann sind es Frust, Sorgen, Dauerstress.

Halten Sie also ab und zu inne, entspannen Sie und ... versuchen Sie, schwerelos zu werden. Tun Sie ganz bewusst etwas für Ihre Gesundheit: Keine Angst, Sie müssen dabei nicht von der Tretmühle des Alltags in das Hamsterrad des Fitnessstudios wechseln! Wenn Sie ohnehin bereits wegen Rückenproblemen in Behandlung sind, gehört das Wohlfühltraining sicherlich zu Ihrem „Pflichtprogramm“. Aber auch wenn Sie Beschwerden vorbeugen und sich fit halten wollen: Das Rehabilitations- und Trainingszentrum bietet eine Vielzahl gezielter Maßnahmen und Übungsmethoden in entspannter Atmosphäre an.



Vorher aber noch ein bisschen Theorie: Bedenken Sie, dass nur 20 Prozent der Rückenschmerzen auf krankhaften Störungen beruhen: Zumeist entstehen sie durch eine falsche Lebensweise und einseitige Belastung – viel sitzen, schwer schleppen, einschließlich des eigenen Körpergewichts. Die flexibel und instabil konstruierte Wirbelsäule ist dabei auf die Unterstützung der Muskulatur angewiesen. Doch diese ist bei den meisten Menschen mit Rückenbeschwerden zu schwach und zu wenig elastisch. Außerdem sind die Muskelgruppen aufgrund unserer persönlichen Haltungs- und Bewegungsvorlieben ungleichmäßig ausgebildet, was zur Schiefelage führt.

Natürlich können Sie im Alltag viel für Ihre Rückengesundheit tun: vom ergonomischen Arbeitsplatz über ausgleichende Bewegung in der Freizeit bis hin zu einer entspannten, gesunden Lebensweise. Lassen Sie sich dazu professionell beraten, um ganz gezielt das Konzept zu finden, das Ihnen persönlich am meisten hilft ... und auch am meisten liegt. Denn dauerhaften Erfolg erzielen Sie nur, wenn Sie gut informiert sind, sich wohlfühlen und Spaß haben an dem, was Sie tun.



Haltung lernen.



Am Anfang jeden Erfolgs steht ... natürlich die Schule. Auch Rückengesundheit beginnt mit der altbewährten **Rückenschule** als Basis des eigenverantwortlichen und gesundheitsorientierten Handelns. Julia Schmidt, die ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin an einer der renommiertesten Schulen Deutschlands, nämlich in Dresden absolviert hat und nun die Rückenschule in unserem Reha- und Trainingszentrum leitet, bringt es auf den Punkt: „Um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zumindest zu vermeiden, dass sie chronisch werden, müssen Haltung und Verhalten im Alltag oft total verändert werden.“

Es geht also darum, zu informieren, zu motivieren und positive Verhaltensweisen wie selbstverständlich anzutrainieren. Die Teilnehmer der Rückenschule werden für eine bewusstere Körperwahrnehmung sensibilisiert und lernen auf ihre Haltung zu achten, in jeder Position. Das fördert zwar weniger die Muskelkraft, dafür aber die Koordinationsfähigkeit und Geschicklichkeit, der Körper lernt also, sich selbst zu entlasten. Ein guter Anfang.