Im neuen Rücken- und Gelenkzentrum Cham geht man dem Schmerz auf den Grund.

RGZ

- Kompetenz für Rücken und Gelenke

„Mensch, beweg Dich!“ - so lautet der Titel eines Buches des bekannten Sportmediziners Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt (2002). Damit stellt er die Bedeutung einer regelmäßigen körperlichen Bewegung für den Menschen, sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit heraus. Entscheidende Faktoren für unsere Beweglichkeit sind funktionstüchtige Gelenke, eine leistungsstarke Muskulatur und das optimale Zusammenspiel beider Systeme. Dieser Thematik haben sich die Spezialisten im neu gegründeten Rücken- und Gelenkzentrum (RGZ) angenommen, das im Therapiezentrum im Gesundheitspark Cham integriert ist.

Das Rätsel Rückenschmerz

Rückenschmerzen sind in der Mehrzahl unspezifisch, d.h. es sind keine krankhaften körperlichen Veränderungen oder Ursachen als auslösende Faktoren bestimmbar. Das heißt, der Rücken schmerzt, aber niemand weiß so recht warum. Das Problem dabei ist nun: Ohne eine eindeutige Diagnose kann keine Ursache behandelt bzw. therapiert werden und Maßnahmen richten sich dann mehr auf die Linderung und Beseitigung von Symptomen. In der Praxis zeigt sich, dass im Laufe der Zeit Probleme, Beschwerden und Schmerzen wiederkehren, da das eigentliche Übel bestehen bleibt.

Muskuläre Defizite im Fokus

Experten sind sich einig: In 80 % aller Fälle sind vor allem funktionelle Störungen im Stütz- und Bewegungsapparat sowie muskuläre Probleme der auslösende Faktor für Rückenschmerzen und Beschwerden. Bei einer koordinierten Muskelaktivität arbeiten immer Spieler und Gegenspieler zusammen. Es gibt Muskeln, die den Oberkörper nach vorne beugen und andere, die ihn wieder aufrichten, die ihn nach rechts bzw. nach links drehen und neigen. Für eine optimale Funktion der Wirbelsäule und des Rückens sind nun zwei Faktoren entscheidend: Die wirbelsäulenstabilisierenden Muskelgruppen müssen ausreichend kräftig sein und die jeweiligen Gegenspieler müssen in einem optimalen Kraftverhältnis zueinanderstehen. Eine abgeschwächte Muskulatur und muskuläre Ungleichgewichte (Dysbalancen) führen dazu, dass Gelenke, Bänder, Sehnen, Wirbelkörper und Bandscheiben stärkeren und ungleichmäßigen Belastungen widerstehen müssen. Im Laufe der Zeit entstehen daraus dann Verspannungen, Überdehnungen, Verkürzungen, Instabilitäten und schließlich auch Schmerzen. Aber genau der Aspekt einer defizitären Funktion der Muskulatur spielt im medizinischen Alltag wenn überhaupt immer noch eine untergeordnete Rolle.

Fotos: © RGZ Cham; design36 - shutterstock.com

Muskeln kräftigen und ins Gleichgewicht bringen

Mit den neuen Trainingsgeräten im RGZ wird die tatsächliche Leistungsfähigkeit der Rückenmuskulatur individuell analysiert, objektive Schwachstellen in der muskulären Leistungsfähigkeit und muskuläre Ungleichgewichte werden offenbar. „Die Ergebnisse der Analyse werden den getesteten Personen in einem Bericht anschaulich und auch für den Laien sofort erkennbar und nachvollziehbar dargestellt, ein entsprechendes Protokoll wird ausgehändigt“, sagt Kappenberger, der Geschäftsführer des Therapiezentrums im Gesundheitspark am Regenbogen Cham. Im persönlichen Gespräch werden die Ergebnisse von einem erfahrenen Trainer eingehend erläutert. Basierend auf den Testergebnissen wird zudem ein individueller Trainingsplan erstellt mit der Zielsetzung schwache Muskeln zu kräftigen und das muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen.

Chronischer Rückenschmerz ist oft hausgemacht

Betroffene reagieren auf Rückenschmerzen oft mit Schonung und Inaktivität. In Verbindung mit einem ohnehin schon bewegungsarmen Lebensstil führt dies zu einer Abschwächung der Muskulatur. Die Folgen: Knochen, Bänder und Bandscheiben werden nicht mehr ausreichend gestützt, Muskeln werden überfordert und verspannen, Schmerzen nehmen zu und führen zu weiterer Bewegungseinschränkung. „Im RGZ bieten wir die Möglichkeit diesen Prozess über ein gezieltes Kraft- und Aufbautraining zu durchbrechen“, zeigt sich Kappenberger überzeugt von dem Konzept, das sich übrigens bereits seit über 20 Jahren mehr als bewährt hat.

RGZ Cham
Rücken- und Gelenkzentrum

im Therapiezentrum Cham
✆ 09971-200 32 60
www.therapiezentrum-cham.de