



Dr. med. Stefan Brauweiler
Facharzt für Allgemeinmedizin – Praktischer Arzt
Akupunktur - Anthroposophische Medizin (GAÄD)
Chirotherapie - Homöopathie - Naturheilverfahren - Psychotherapie - Sportmedizin
Kriegerstrasse 43b – 53359 Rheinbach - Tel. 02226 – 906906

Behandlungsplan für Rückenschmerzen– Patienteninformation

Bei chronischen Beschwerden der Wirbelsäule behandle ich nach folgendem orthopädischen Rehabilitationsplan:

1. 12 –15 Infusionen 2 – 3 x wöchentlich über 4 – 5 Wochen zur Detonisierung der Muskulatur
2. 3 – 5 x paravertebrale Spritzen mittels Neuralanästhesie an die Wirbelsäulgelenke, an die Nervenwurzeln, an die Nervengeflechte und gegebenenfalls an das Rückenmark alle 6 – 10 Tage um den Schmerzreiz vor Ort zu blockieren
3. **Gleichzeitig** 1 x wöchentlich Massagen über 10 – 12 Wochen
4. **Gleichzeitig** 1 x wöchentlich Manuelle Therapie / Osteopathie über 6 Wochen
5. Im Anschluß an die Infusionen und die Manuelle Therapie je nach Beschwerdebild Krankengymnastik oder bei Schmerzfreiheit Medizinische Trainingstherapie (Fitness) über 6 – 12 Monate
6. Orale Begleitmedikation nach Beschwerdebild schulmedizinisch, naturheilkundlich oder homöopathisch
7. Die Neuraltherapie zur der wir Ihnen unter Punkt 2 raten bedarf Ihrer Einwilligung. Bei der Neuraltherapie kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen und Zwischenfällen kommen. Diese Form der Regionalanästhesie erfolgt unter Anwendung von geeigneten Lokalanästhetika (Medikamente zur örtlichen Betäubung) die den Schmerz in bestimmten Körperregionen ausschalten, das Bewußtsein bleibt erhalten. Für bestimmte Schmerzformen und Therapien kann auch die Kombination von Regionalanästhesie und anderer Anästhesiemethoden sinnvoll sein (siehe Aufklärungsbogen). Je nach Alter und Indikation ist eine stationäre Aufnahme mit Überwachung und anschließender Übernachtung ärztlich notwendig.

Ein gesunder Rücken ist ein wichtiges „Kapital“, das gepflegt werden muß. Das ist gar nicht so schwer, wenn Sie Ihren Rücken regelmäßig trainieren und dabei ein paar einfache Tips beherzigen:

Beginnen Sie langsam und im schmerzfreien Intervall, vor allem, wenn Sie nicht in Übung und die Rückenmuskeln somit schwach und anfällig für Verletzungen sind.

Wählen Sie Sportarten, die weiche, gleichmäßige Bewegungen in der Körperachse ermöglichen, wie etwa Schwimmen, Nordic Walken, In Line Skaten oder Fahrradfahren. Beim Fahrradfahren sollten aber Sattel und Lenkstange richtig eingestellt sein, um eine für den Rücken bequeme Haltung einzunehmen!

Vermeiden Sie Bewegungen, bei jenen Ihre Muskeln überdehnt werden könnten, oder Sportarten mit abrupten Drehungen, Stopps und Starts. Dazu gehören zum Beispiel

Tennis, Basketball, Squash und Sportarten, die mit direktem „Gegnerkontakt“ einhergehen.

Was Sie auch tun, versuchen Sie, die normale Krümmung Ihres Rückens weitgehend beizubehalten.

Achten Sie auf die Signale, mit denen der Rücken die Grenze seiner Belastbarkeit anzeigt. Beenden Sie gegebenenfalls Ihre Tätigkeit, wechseln Sie häufig die Haltung, wenn Sie lange stehen müssen, vermeiden Sie unnötige Bück- oder Drehbewegungen.

Stehen Sie aufrecht - das hilft Ihnen, sich zu entspannen.

Wenn Sie viel sitzen müssen, sollte Ihnen ein Stuhl zur Verfügung stehen, der Ihre Lendenwirbelsäule unterstützt. Im Auto sollten sich Knie und Hüften auf gleicher Höhe befinden.

Legen Sie Ruhepausen ein, wobei Sie die Unterschenkel im Rechten Winkel zu Oberschenkel hochlagern und mit dem Rücken flach auf dem Boden liegen.

Erlernen Sie eine Methode zur mentalen Entspannung: Yoga, Tai Chi, Qigong, Autogenes Training, PMR nach Jacobson, Meditation, etc.

Schlafen Sie in entspannter Haltung auf einer nicht zu weichen Matratze. Kissen sollten nicht so hoch sein, daß der Nacken zu stark abgebogen wird.

Lasten sollten Sie „mit den Beinen“ und nicht „aus dem Kreuz heraus“ heben. Sie sollten sich im vorab darüber im klaren sein, wo Sie die Last abladen und wie Sie dort hinkommen. Schieben belastet den Rücken weniger als Ziehen. Dabei empfiehlt es sich, notfalls in die Knie zu gehen, um mit den Armen auf Höhe des zu schiebenden Objekts zu sein.

Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie bedenken, daß Ihr Rücken auch die überzähligen Pfunde tragen muß. Überlegen Sie auch, ob es sich nicht lohnen würde, in Maßen, aber konsequent und langfristig abzunehmen.