

# Konzept 3-Säulenprogramm

## 1 Vermeidung von spezifischen Risiken als Schmerzprophylaxe

**Rückenschule** (z.B. rückengerechtes Leben und Arbeiten/Computerarbeitsplatzgestaltung)

- Vermeide lang anhaltende statische Positionen! (z.B. Sitzen und Stehen)
- Vermeide ständig wiederholende Bewegungen! (z.B. Oberkörper nach vorn beugen)
- Versuche die Last auf andere Körperregionen zu verteilen! (z.B. Kniebeuge statt Rumpfbeuge)
- Versuche die Bewegung gleichmäßig zu verteilen! (z.B. „Mausarbeit“ am PC mit anderem Arm)
- Gebe die Last des Körpers an die Umgebung ab! (z.B. angelehntes Sitzen ist besser als gerades, freies Sitzen)
- Stabilisiere überbewegliche Gelenke! (z.B. Hals- und Lendenwirbelsäulengelenke)  
Beachte: Die Bewegung (Kraft) geht immer den Weg des geringsten Widerstandes.  
Eine schmerzhafte Überbeweglichkeit mit Steifigkeitsgefühl im Rücken kann entstehen.
- Nutze das volle Bewegungsausmaß der Gelenke! (z.B. Hausübungsprogramm)  
Beachte: Bewegungseinschränkung mit Kraftverlust ist ein erstes Zeichen einer Dysfunktion.  
Der Schmerz entsteht oft viel später.

**Wenn die Risiken nicht minimiert werden, kann der Heilungsprozess gestört werden.**



## 2 Stärkung geschwächter und unterbelasteter Strukturen wie Muskeln und Gelenke

**Therapie und Prophylaxe**

- Hausübungsprogramm
- Trainingsprogramm an medizinischen Fitnessgeräten
- Sling-Trainings- Therapie (STT)
- Koordinationsübungen
- Herz-Kreislauf-Training
- Fettabbautraining
- Rückenschule-Kurse

## 3 Entlastung überstrapazierter und schmerzhafter Strukturen

**Therapie und Prophylaxe**

- Manuelle Therapie (z.B. Traktion für schmerzhafte Gelenke)
- Osteopathie (z.B. Entspannung über Organbehandlungen)
- Massage (z.B. bei Muskelverspannungen)
- spezielle Dehnungsübungen (z.B. zur Muskelentspannung)
- Cranio-Sacrale-Therapie (z.B. bei Kopfschmerzen)
- Schlingentischtherapie (z.B. bei Bandscheibenproblemen)
- Wärmeanwendung (Heilmoor) (z.B. zur Schmerzlinderung)

- Voraussetzungen:**
- Grundspannung (Bauch- und Beckenbodenspannung) während der gesamten Übung beibehalten. Dabei wird der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen.
  - Optimale Dosierung: Alltagsgeschwindigkeit, hohe Belastung und Pausenzeiten zwischen den Einheiten (mindestens 72 Stunden) beachten!
  - Das kontinuierliche Fortführen der Übungen (1 x / Woche mit 6 Wochen Sommerpause und 3 Wochen Winterpause) ist sehr zu empfehlen!

