



Rückentherapie-Center

Patienteninformation

Segmentale Stabilisation
der Lendenwirbelsäule
nach Dr. WOLFF

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

die Wahrscheinlichkeit, in unserer bewegungsarmen und oft stressreichen Industriegesellschaft an Rückenschmerzen zu erkranken, ist sehr hoch.

Als betroffener Patient erwarten Sie schnelle, kompetente und dauerhaft wirkungsvolle Hilfe. Die vielfältigen und nicht immer leicht zu erkennen- den Ursachen des Rückenschmerzes stellen eine enorme Herausforderung für die behandelnden Mediziner und Therapeuten dar.

Ausgerichtet auf diese Anforderungen wurde das Dr. WOLFF Therapiekonzept entwickelt. Unter medizinischer Leitung kooperieren hier auf Rückenprobleme spezialisierte Physiotherapeuten und Ärzte Hand in Hand.

Diese enge Zusammenarbeit fördert unter Einsatz modernster medizinischer Gerätetechnik und wissenschaftlich gesicherten Behandlungsmethoden Ihre schnelle und langfristige Genesung. Den entscheidenden Beitrag zu einer baldigen Gesundheit leisten Sie allerdings selbst, in dem Sie sich mit entsprechendem eigenen Engagement für eine aktive Therapieform entscheiden.

Lesen Sie im Folgenden über die Qualitätsinhalte des Dr. WOLFF *Rückentherapie-Centers* und lernen Sie die Besonderheiten dieses neuen Therapiesystems kennen.

Einen erfolgreichen Therapieverlauf
wünscht Ihnen



Dr. Hartmut Wolff

und Ihr persönliches Team des
Dr. WOLFF Rückentherapie-Centers



Aktuelle Forschungsergebnisse zur Rückentherapie

Die üblichen Trainingsprogramme der Rückentherapie berücksichtigen vor allem Übungen für die großen Bewegungsmuskeln, wie z.B. die gerade Bauchmuskulatur und den Rückenstreckermuskel. Neben Gymnastikübungen stehen hier klassische Trainingsgeräte zur Verfügung.

Ein neuerlicher und erfolgsversprechender Ansatz beschäftigt sich mit der segmentalen Stabilisation der Lendenwirbelsäule.

Was bedeutet segmentale Stabilisation der Lendenwirbelsäule?

Einheitlich belegen die aktuellen Forschungsergebnisse in der Rückentherapie, dass vor dem eigentlichen Krafttraining die segmentale Stabilisation der Lendenwirbelsäule erfolgen muss.

Unter segmentaler Stabilisation versteht man die Sicherung einzelner Bewegungssegmente der Wirbelsäule.

Hauptverantwortlich sind hierfür in der Lendenwirbelsäule der tiefliegende Muskel *M. transversus abdominis* und der *M. multifidus lumbalis*. Es handelt sich dabei nicht um große, starke Bewegungsmuskeln, sondern vielmehr um sensible »Stell- und Haltemuskeln«, die einzelne Wirbelkörper in die biomechanisch richtige Position bringen, um so z. B. die Bandscheibe vor Fehlbelastungen zu schützen.

Das Auftrainieren des M. Multifidus hat in der modernen Rückentherapie grundlegende Bedeutung.

Wie wird segmentale Stabilisation trainiert?

Entsprechend der Aufgabe der sensiblen »Stellmuskeln« handelt es sich beim Auftrainieren dieser Muskeln nicht um ein typisches Krafttraining.

Segmentales Stabilisationstraining bedeutet das Üben koordinativ anspruchsvoller Bewegungen, die viele Rückenpatienten bereits verlernt haben. Durch Schonhaltung und permanente Unterforderung sind *M. transversus abdominis* und *M. multifidus lumbalis* in Ihrer Funktion verkümmert.

Das Wiedererlernen der Ansteuerung und Koordination zur Aktivierung dieser Muskeln ist am Anfang der wichtigste Schritt.

Das Erlernen der bislang üblichen stabilisierenden Übungen ist für Therapeut und Patient sehr arbeitsintensiv, die Erfolgskontrolle aufwändig und mittels diagnostischen Ultraschalls kostenträchtig.

Diesem Problem ist Dr. WOLFF erfolgreich begegnet.



DIE LÖSUNG

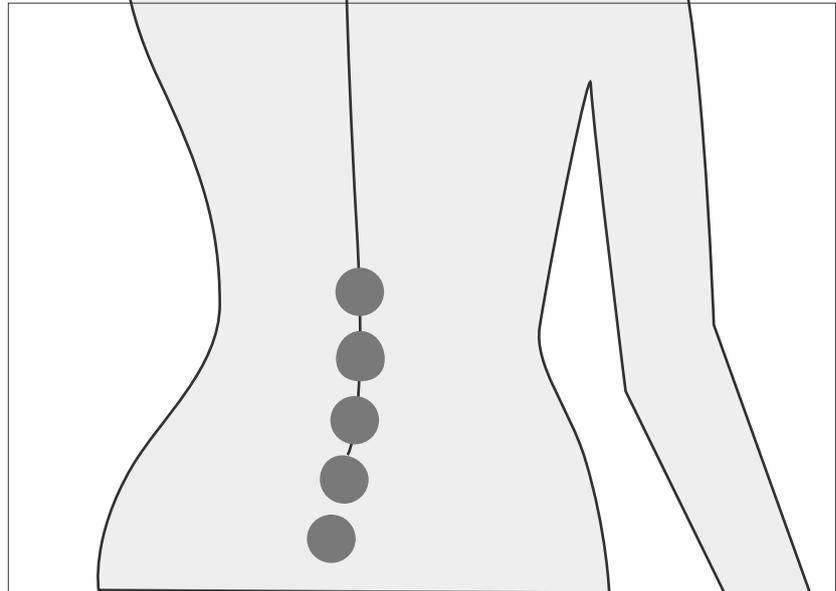
Das Dr. WOLFF Rückentherapie-Center

Basierend auf den aktuellen Forschungsergebnissen erarbeitete Dr. WOLFF ein einzigartiges Rückentherapie-Konzept zur segmentalen Stabilisation der Lendenwirbelsäule.

In eindrucksvoller Weise erlernen die Patienten mit Hilfe medizinischer Gerätetechnologie* die stabilisierenden Übungen.

(*patentrechtlich geschützt)

Das neue Rückentraining



Diese neuartige Gerätetechnik ist mit mechanischen Bewegungssensoren ausgestattet, die Ihnen über eine optische Anzeigeeinheit Ihre Trainingsbewegung exakt dokumentiert.

In der Gerätekonzeption mit der sogenannten Visualisierung der Trainingsbewegung, liegt der Schlüssel zu Ihrem Erfolg:

- leichtes Erlernen der stabilisierenden Übungen
- schnelles „Verinnerlichen“ der Bewegungsabläufe
- kontrollierte und risikoarme Bewegungen
- definiertes Bewegungsausmaß
- steuerbar von minimaler, patientengerechter bis zu extrem hoher Belastungsintensität

Dieses Gerätekonzept wurde speziell für die *segmentale Stabilisation der Lendenwirbelsäule* nach Dr. WOLFF entwickelt.

Es kommt exklusiv und nur im *Dr. WOLFF Rückenherapie-Center* zum Einsatz.

Das »4 Stufen Therapie-Konzept«

Stufe 1

Erlernen der gezielten Ansteuerung der Muskeln *M. transversus abdominis* und *M. multifidus lumbalis*



Stufe 2

Optimierung und Aufbau der haltungsstabilisierenden Muskeln in unterschiedlichen Bewegungsebenen



Stufe 3

Übertragung der erlernten Stabilisation auf Alltagsbewegungen



Stufe 4

Erlernen von Kombinationsübungen für Haltungstabilisierung und Bewegungsmuskulatur





Heben und Tragen von Lasten als komplexe Alltagsbewegung

18 Therapieeinheiten, die Ihr Rückenleben verändern

In 18 Therapiesitzungen vermittelt Ihnen ein von Dr. WOLFF geschultes Therapeutenteam die segmentale Stabilisation der Lendenwirbelsäule.

Ihr behandelnder Arzt kennt die Therapiemethode und ist leitend verantwortlich. Seine enge Zusammenarbeit mit den Therapeuten und zahlreiche qualitätssichernde Maßnahmen sollen Ihren schnellen Therapieerfolg sichern.



Diagnostik und
Verlaufskontrolle
per *Back-check*®

Dr. WOLFF®
Sports & Prevention

Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH
Postfach 2767 D-59717 Arnsberg

Tel. +49 2932 47574-0
Fax +49 2932 47574-44

info@dr-wolff.de www.dr-wolff.de