

## GO-ON® – die zuverlässige Hyaluronsäure-Injektion.

- GO-ON® wirkt als Schmier- und Gleitmittel im Gelenk und unterstützt somit die Stoßdämpferfunktion des Knorpels. Die Bewegungen können wieder schmerzfrei ablaufen.
- GO-ON® wirkt lang anhaltend: Schon nach wenigen Injektionen im Abstand von je einer Woche kann die Wirkung über einen längeren Zeitraum (individuell verschieden) anhalten.
- GO-ON® mit 2,5 ml Hyaluronsäure

## Gesundheit ist viel wert.

Gesundheit ist das höchste Gut, das wir haben. Deshalb sollte jeder von uns alles daransetzen, seine Gesundheit zu erhalten.

Als gesundheitsbewusster Mensch können Sie sich rechtzeitig eine optimale Voraussetzung für beschwerdefreies Bewegen verschaffen.

Mit GO-ON® (Na-Hyaluronat) steht Ihnen ein Medizinprodukt mit bekannt guter Wirksamkeit und mit einem Maximum an Sicherheit zur Verfügung.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob die Behandlung mit GO-ON® für Sie infrage kommt.

**Dr. Dr. med. Uwe B. Siedow**  
**Orthopädische Privatpraxis**  
**Ludwig-Anzengruber-Str. 1**  
**82031 Grünwald**  
**Telefon 089 / 620 300 30**

[www.go-on-bei-arthrose.de](http://www.go-on-bei-arthrose.de) | [www.knorpelbehandlung.de](http://www.knorpelbehandlung.de)



 **ROTTAPHARM** |  **MADAUS**

51101 Köln

Art.Nr. 860025

## Gymnastik macht mobil Tägliche Funktionsgymnastik für Ihre Lendenwirbelsäule



### Die Rückenschule

# Hilfe bei Rückenbeschwerden

## Liebe Patientin, lieber Patient,

haben Sie ein wenig Zeit für Ihre Gesundheit? Sie werden sehen, mit geringem Aufwand lässt sich bereits viel erreichen. Tun Sie also Ihrer Wirbelsäule etwas Gutes, bewegen Sie sie. Sie wird es Ihnen danken, denn: Gelenke brauchen Bewegung, dafür sind sie gebaut. Ruhigstellung und Schonhaltung lassen den Schmerz zunächst verschwinden. Doch Sie werden es bereits bemerkt haben, der schmerzlose Schein trügt! Zu wenig oder falsche Bewegung machen auf Dauer alles noch schlimmer. Die Gelenke werden unbeweglicher, die Muskeln schwächen ab, die Sehnen verkürzen sich und die Schmerzen kommen wieder. Ein Teufelskreis.

Wir haben ein kleines Programm für Sie ausgearbeitet und möchten Ihnen zeigen, wie Sie mobil bleiben und viel für Ihre Beweglichkeit tun können.

- Die Übungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelgelenke, damit wird der Gelenkknorpel gestärkt.
- Sie kräftigen vor allem Bauch- und Rumpfmuskulatur, um die Gelenke zu stabilisieren und den frühen Verschleiß zu vermeiden.
- Sie helfen Ihnen, sich im Alltag schonender zu bewegen. So ermüden Sie weniger schnell und halten Belastungen länger stand.

Besprechen Sie die Übungen mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Beachten Sie bitte die Trainingshinweise, denn nur ein richtiger Trainingsreiz und eine korrekt ausgeführte Übung bringen die erhoffte Wirkung. Und machen Sie die Übungen so, dass es Spaß macht, dann kommt der Erfolg von allein. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung.

Wundern Sie sich nicht, dass unsere Übungen nicht nur die Wirbelsäule betreffen, sondern auch andere

Gelenke und Muskelgruppen. Das hat einen einfachen Grund. Ihre Wirbelgelenksarthrose hat Rückwirkungen auf das Zusammenspiel vieler Muskelgruppen. Bevor Sie beginnen, möchten wir Ihnen noch fünf goldene Trainingsregeln mit auf den Weg geben.

1. Nur kein falscher Ehrgeiz! Bewegung hilft Ihnen – aber nur, wenn Sie sich nicht überlasten. Fangen Sie mit wenigen Wiederholungen an und steigern Sie sich langsam.
2. Gut Ding braucht Weile! Haben Sie also Geduld, nur regelmäßiges, tägliches Üben bringt Erfolg.
3. Machen Sie das Programm zu einem festen Bestandteil des Tages. Warum nicht zum Beispiel beim Frühstück fernsehen üben? Lassen Sie Musik laufen oder ermuntern Sie Ihren Partner zum Mitmachen.
4. Achten Sie auf eine saubere Übungsausführung und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Atmen Sie immer ruhig weiter und vermeiden Sie Pressatmung.
5. Bei den Übungen können anfangs leichte Schmerzen auftreten. Wird der Schmerz jedoch stärker, konsultieren Sie erneut Ihren Arzt oder Therapeuten.

## Anleitung für Ihr Trainingsprogramm

- Wechseln Sie die Übungen zur Kräftigung mit Übungen zur Entlastung oder Dehnung ab.
- Führen Sie die Übungen so durch, dass Sie eine leichte bis mittlere Muskelanspannung fühlen.
- Die Übungen zur Kräftigung führen Sie in den ersten vier Wochen 8- bis 12-mal und in den zweiten vier Wochen 12- bis 15-mal aus, in zwei bis drei Sätzen. Die statischen Halteübungen halten Sie 6 bis 10 Sekunden anfangs 7-mal, später 10- bis 12-mal.

- Bei den Dehnübungen nehmen Sie für 10 bis 15 Sekunden die gezeigte Position ein. Sie sollen dabei eine leichte Spannung verspüren, die jedoch nicht schmerzhaft sein soll.
- Üben Sie die Bewegungen des täglichen Lebens anfangs bewusst vor dem Spiegel oder lassen Sie sich dabei von Ihrem Partner korrigieren.
- Üben Sie nie gegen den Schmerz.

## Ihr Trainingskalender

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Summe |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 1.    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 2.    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 3.    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 4.    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 5.    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 6.    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 7.    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 8.    |    |    |    |    |    |    |    |       |

Tragen Sie bitte die Übungszeit an jedem Übungstag in das entsprechende Kästchen ein. Wichtig ist, dass Sie auf eine Übungszeit von 70 bis 80 Minuten pro Woche kommen, denn nur so werden Sie eine Verbesserung feststellen. Wenn Sie jeden Tag üben, sind das etwa 10 bis 12 Minuten, wenn Sie viermal pro Woche üben, kommen Sie auf 20 Minuten pro Übungstag. Nach zwei Monaten können Sie erkennen, ob Sie auch wirklich regelmäßig trainiert haben.

Andreas Fischer, Diplom-Sportlehrer  
Dr. Thomas Kausch, Ärztlicher Direktor der Kliniken Bad Neuenahr  
GmbH & Co. KG, Orthopädische Fachklinik Kurköln

## Denken Sie daran: Wer rastet, der rostet.

Lesen Sie vor den Übungen bitte unbedingt die Hinweise „Anleitung für Ihr Trainingsprogramm“. Und beachten Sie bitte immer das Wichtigste: Üben Sie niemals gegen den Schmerz, sondern nur so weit, dass Sie eine leichte bis mittlere Muskelanspannung fühlen. Viel Erfolg wünscht das GO-ON®-Team

## Und nun zu den Übungen:

### Kräftigung der Bauchmuskulatur



#### Ausgangsstellung

Rückenlage, die Fersen werden in den Boden gedrückt und gleichzeitig Richtung Gesäß gezogen, die Fußspitzen sind angezogen. Unterstützen Sie den Kopf und die Wirbelsäule bei Bedarf durch ein flaches Kissen unter dem Kopf

(z. B. ein Kopfkissen oder ein gefaltetes Handtuch).



#### Endstellung

Drücken Sie die Lendenwirbelsäule leicht in Richtung Matte. Heben Sie beide Arme in die Schwebelage ab und schieben Sie sie Richtung Füße. Heben Sie Kopf und Schultern dabei leicht vom Boden ab. (Wichtig: Der Abstand zwischen Kinn und Brust sollte dabei unverändert sein.)

### Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Stehen Sie gerade mit leicht angespannter Gesäßmuskulatur. Winkeln Sie nun ein Bein an, fassen Sie unter den Spann und ziehen Sie die Ferse zum Gesäß. Das Becken bleibt fest, kein Hohlkreuz. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten, können Sie sich mit der freien Hand festhalten.

### Dehnung der Oberschenkelrückseite

Rückenlage, umfassen Sie mit beiden Händen eine Kniekehle und strecken Sie das Bein mit wenig Kraft nach oben. Sie spüren die Dehnung an der Oberschenkelrückseite. Das Bein muss dabei nicht ganz gestreckt werden. Das andere Bein sollte jedoch gestreckt auf der Unterlage liegen.



### Dehnung der unteren Rückenmuskulatur



Rückenlage, umfassen Sie mit den Händen die Knie und rollen Sie sich zu einem Päckchen zusammen. Sie sollten die Dehnung im unteren Rücken spüren.

## Entlastung und Mobilisierung der Wirbelsäule



### Ausgangsstellung

Vierfüßlerposition, Sie knien auf der Matte, die Hände sind unter den Schultern, die Ellbogen sind leicht angewinkelt, die Zehenspitzen stehen auf

dem Boden und die Nasenspitze zeigt nach unten auf die Matte, lassen Sie den Kopf nicht hängen.



### Endstellung

Katzenbuckel, machen Sie den Rücken rund und schieben Sie die Wirbelsäule nach oben. Beugen Sie die Wirbelsäule nur so weit, dass keine Schmerzen entstehen.

## Aktivitäten des täglichen Lebens



### Hinlegen und Aufstehen

Sie wissen sicher, wie es sich morgens anfühlt, wenn man schnell aufstehen möchte und dabei der untere Rücken sticht und schmerzt. Wenn Sie

es dann geschafft haben und aufgestanden sind, brauchen die Gelenke mehrere Minuten, bis sie sich schmerzfreier bewegen können. Dies können Sie vermeiden, indem Sie sich langsam und über die Seitlage aufrichten. Dabei winkeln Sie die Beine an und stützen sich mit dem Ellbogen und Unterarm ab.



## Aktivitäten des täglichen Lebens



### Heben und Tragen

Beim Heben schwerer Gegenstände sollten Sie immer darauf achten, dass Knie und Hüfte gleichermaßen gebeugt werden. Heben Sie mit gerader Wirbelsäule und spannen Sie dabei die Bauchmuskulatur mit an. Das Gewicht sollte immer möglichst nahe am Körper gehoben werden.



Wie Sie es auf keinen Fall machen dürfen, haben wir hier abgebildet: Die Beine sind gestreckt, der Rücken ist rund und das Gewicht wird weit vom Körper weg angehoben. Dabei erzeugen Sie einen sehr hohen Druck auf die Bandscheiben und Wirbelkörper.

