

Dr. med. Manfred Schultheiss

Innere Medizin (SGIM)
Physikalische Medizin und Rehabilitation speziell Rheumaerkrankungen (SGR)
Medizinische Kräftigungstherapie (GMKT)
Manuelle Medizin (SAMM)

Dolderstr. 14 (Nähe Hottingerplatz) Tram 3 +8,
Postadresse: Postfach 310, 8044 Zürich, Tel. 044/266 62 00 Fax 044/ 266 62 02
Homepage: www.praxis-dr-schultheiss.ch
EAN-Code: 7601000213044

WIE KANN ICH MEINE RÜCKENMUSKULATUR EFFIZIENT KRÄFTIGEN?

Nahezu jeder Mensch in der Bevölkerung der Industrienationen leidet mindestens einmal in seinem Leben an akuten **Rückenschmerzen**. Diese klingen meistens wieder ab. 10 bis 20% der Bevölkerung hat mit chronischen Rückenschmerzen zu tun, meistens länger als 6 Monate dauernd und immer wiederkehrend. Das „Rückenproblem“ belastet den US-amerikanischen Staat **jährlich mit 40 Milliarden Dollar**, die Kosten für Arbeitsausfälle mit eingerechnet.

Die Hauptursache der **Rückenschmerzen** ist auf einen chronischen, ungenügenden Gebrauch, und damit zusammenhängend auf eine Unterentwicklung (Atrophie) der Rückenmuskulatur zurückzuführen. **Wird unter gezieltem Krafttraining die maximale Kraft sowie die Kraftausdauer trainiert, nehmen die Schmerzen meistens deutlich ab, und es stellt sich eine Funktionsverbesserung ein.**



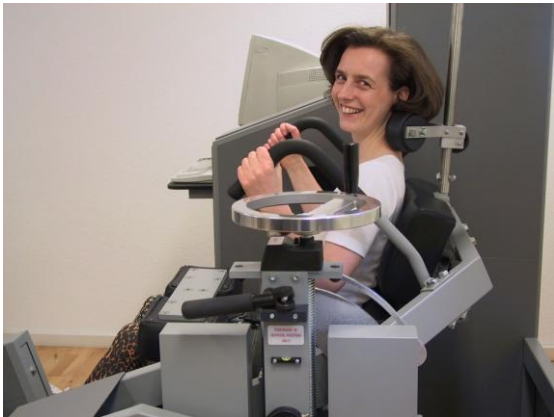
Physikalisch-physiotherapeutische Behandlungen chronischer Rückenbeschwerden, z.B. die **Gymnastik**, haben nach wie vor ihren Platz im Rahmen der Akutbehandlung, bewirken jedoch nur **wenig Muskelwachstum**, insbesondere wenn daheim die instruierten Übungen nach einer gewissen Zeit nicht mehr konsequent durchgeführt werden.

Die Vorzüge der Medizinischen Kräftigungstherapie liegen gegenüber Gymnastikübungen im exakt dosierten Widerstand, in der sauberen Bewegungsführung und im gelenkschonenden Belastungsverlauf.



Mittels computergesteuerter Maschinen (MedX) ist es heute bei Gesunden und Kranken unter Anleitung diplomierter Physiotherapeutinnen und MedX-Spezialisten möglich, die Rückenmuskulatur so aufzutrainieren, dass die Kraft um ein Mehrfaches zunimmt. Auch bei Rückenpatienten ist die Kräftigung der Lendenwirbelsäulenmuskulatur sehr eindrucklich.

Mit diesen computerunterstützten Krafttrainingsgeräten aus den USA können wir eine akkurate Messung der Muskelkraft und eine wirksame Kräftigungstherapie mit Erfolgsmessung (Erfolgskontrolle) durchführen. Zusätzlich werden diese Behandlungen durch ein Selbsttraining der Patienten an verschiedenen einzelnen Übungsgeräten ohne Computer unterstützt, **so dass die meisten Trainierenden einen deutlichen Rückgang ihrer Rückenschmerzen verspüren.**



Alle Patienten mit folgenden Beschwerden können bei uns behandelt werden: Nacken- und Rückenschmerzen, Fehlhaltung bei schwacher Rückenmuskulatur, Fehlform (durch angeborene oder erworbene Wirbelsäulenverbiegungen), allgemeine Muskelschwäche durch Trainingsmangel. Ebenso können auch Patienten mit Bandscheibenhernien und Osteoporose vorsichtig mit steigenden Gewichten erfolgreich behandelt werden.

Die direkten Vorteile des **Krafttrainings** können folgendermassen zusammengefasst werden:

1. Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit und Muskelelastizität
2. Rasche Rehabilitation verletzter Patienten, die früher zur Arbeit zurückkehren können
3. Kontinuierlicher Knochenaufbau (vor allem bei osteopenischen oder osteoporotischen Patienten) mit Verstärkung des Knochens
4. Besseres körperliches Wohlbefinden: „Der Mensch wächst am Widerstand“ (Werner Kieser).
5. Weniger Unfälle (der amerikanische Staat spart infolge des Krafttrainings seiner Bürger ungefähr 4 Mia. Dollar jährlich, wobei nur ein kleiner Teil der Bevölkerung trainiert)

Auch ältere Patienten können entsprechend ihrem individuellen Niveau schrittweise ihre Kraft aufbauen und damit auch ihre Lungen- und Herzfunktion verbessern.

Die Patienten werden durch diplomierte Physiotherapeutinnen unter ärztlicher Aufsicht behandelt.

Die Kosten werden von den meisten Versicherungsträgern mit Zusatzversicherung übernommen.