



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

BEWEGUNG & SCHMERZ

Den unteren Rücken verstehen & aufbauen

Wissen, sechs bebilderte Übungen und ein abgestufter Transfer in Alltag und Beruf.

01

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Rückenbeschwerden und Befunde besser einordnen
- Übungen passend auswählen und dosieren
- Aufbauplan und persönliche Arbeitsblätter nutzen

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

START & SICHERHEIT

Sicherheit kommt zuerst

Wann Sie üben können und wann Abklärung wichtiger ist.

Dieser Ratgeber richtet sich an Erwachsene und vermittelt allgemeine Gesundheitsinformation. Er ersetzt keine Untersuchung, Diagnose oder persönliche Behandlung. Übungen, Belastungen und Zeitangaben sind anpassbare Beispiele, keine individuell verordnete Therapie. Nach Operationen, bei frischen Verletzungen, Schwangerschaft oder relevanten Vorerkrankungen gelten die mit dem Behandlungsteam vereinbarten Vorgaben. Nicht alle Übungen passen zu jeder Person.

Sofort medizinische Hilfe

Bei neuen Blasen- oder Darmstörungen, Taubheit im Schritt oder rasch zunehmender Beinschwäche sofort in die Notaufnahme. Bei plötzlich anhaltendem Brustschmerz mit Atemnot, Schweiß, Übelkeit oder Kreislaufproblemen den Notruf 112 wählen. Nicht weiterüben oder selbst fahren. [L3, B3]

Vor dem Training ärztlich klären

Neue starke Schmerzen nach Unfall, Schmerzen mit Fieber oder deutlichem Krankheitsgefühl sowie Beschwerden bei bekannter Tumorerkrankung brauchen medizinische Einordnung. Auch neue Gefühlsstörungen oder fortschreitende Schwäche sollten nicht als bloße Verspannung behandelt werden. Ein bekanntes Krankheitsbild mit neuen Symptomen muss erneut beurteilt werden. [L3]

Ein allmählicher Einstieg kann nach fachlicher Einordnung sinnvoll sein. Ausstrahlender Schmerz ist nicht automatisch gefährlich, verändert aber die Auswahl: Werden Beinschmerz, Kribbeln oder Taubheit beim Üben neu ausgelöst oder deutlicher, beenden Sie diese Variante und lassen Sie sich beraten.

Keine Selbstdiagnose per Checkliste

Diese Hinweise sind nicht vollständig. Ihr persönliches Gefühl „Das ist anders als sonst“ verdient Beachtung. Im Zweifel medizinischen Rat einholen, statt Warnzeichen mit Dehnen oder kräftigem Drücken zu testen.

WISSEN & PRAXIS

Den unteren Rücken verstehen

Eine belastbare Struktur, keine Sammlung leicht verrutschender Bauteile.

Die Lendenwirbelsäule verbindet den Oberkörper mit dem Becken. Wirbel, Bandscheiben, Gelenke, Bänder und Muskulatur arbeiten dabei zusammen. Für Ihren Alltag zählt nicht nur ein einzelner Muskel: Gehen, Bücken, Tragen und Drehen sind koordinierte Aufgaben. Das Ziel dieses Ratgebers ist deshalb nicht, ein vermeintlich kaputtes Teil selbst zu reparieren, sondern Bewegung wieder angemessen zu nutzen.

Schmerz und Gewebeschaden sind nicht dasselbe

Schmerz ist eine persönliche körperliche und emotionale Erfahrung. Er lässt sich nicht allein aus einem Bild oder einem einzelnen Gewebesignal ableiten. Körperliche, psychische und soziale Faktoren können das Erleben beeinflussen. Das macht Schmerzen nicht eingebildet. Eine körperliche Untersuchung bleibt wichtig, um behandlungsbedürftige Ursachen einzuordnen. [P1]

Was „nicht spezifisch“ bedeutet

Bei einem Teil der Rückenbeschwerden lässt sich keine einzelne Ursache identifizieren, die die Beschwerden vollständig erklärt. Die Aussage „Wir sehen keinen gefährlichen Befund“ bedeutet daher nicht „Sie haben nichts“. Sie kann die Grundlage dafür schaffen, eine aktive Behandlung statt immer neuer Suche nach einem einzelnen beschädigten Bauteil zu beginnen. Die weitere Auswahl orientiert sich an Ihren Beschwerden, Fähigkeiten und Zielen. [L1, L2]

Ein nützlicher Blickwechsel

Fragen Sie nicht nur: „Wo ist die Ursache?“ Fragen Sie auch: „Was kann ich bereits? Was hält mich gerade zurück? Welche Bewegung möchte ich als Nächstes wieder aufnehmen?“

Ihre Aufgabe für heute

Wählen Sie eine Alltagssituation aus: Schuhe anziehen, einen Einkauf tragen, am Schreibtisch arbeiten oder spazieren. Beschreiben Sie genau, welcher Teil schwerfällt. Eine konkrete Aufgabe lässt sich leichter anpassen und beobachten als das globale Ziel „Mein Rücken muss perfekt sein“.

Das ist erst der Anfang.

Rücken: LWS

Die Vollversion umfasst 22 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- 6 bebilderte Übungen
- Abgestufter Aufbauplan
- Persönliches Arbeitsblatt

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/