



15. März 2020

Tag der Rücken- gesundheit

Was tun bei Erkrankungen der Wirbelsäule?

Ihre Ansprechpartner



Prof. Dr. med. Alexander Beck
Chefarzt · Facharzt für Orthopädie
& Unfallchirurgie, Chirurgie,
Spezielle Unfallchirurgie,
Sport- & Notfallmedizin,
Physikalische Therapie



Dr. med. Uwe Seidenspinner
Chefarzt · Facharzt für Chirurgie,
Unfallchirurgie & Spezielle
Unfallchirurgie, Sport- & Notfall-
medizin, Chirotherapie



12 Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Vieles kann man selbst tun, bevor man sich zur Behandlung in die Klinik begeben muss. Für einen starken Rücken zählt jede Bewegung.

1 Treppe statt Aufzug

Wer kann, 2 Stufen auf einmal nehmen

2 Papierkorb im Büro umziehen

Stellen Sie Ihren Papierkorb an die andere Seite des Zimmers

3 Mit dem Rad zur Arbeit

Transportmittel ist gleichzeitig Sportgerät

4 Bewegt sitzen

Immer mal wieder Sitzposition ändern beugt Verspannungen vor

5 5-Min.-Pausen

2 bis 3x pro Stunde aufstehen wirkt sich positiv auf den Rücken aus

6 Raus aus Bus & Bahn

Eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigen

7 Balance halten

In Bus oder Bahn stehen statt sitzen stärkt die Muskeln

8 Parkplatz-Spaziergang

Entfernt parken und den Rest zu Fuß gehen

9 Aktive Mittagspause

Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause tut nicht nur dem Rücken gut

10 Muskulatur stärken

Viele Krankenkassen bieten und unterstützen Rücken-Kurse

11 Sport darf Spaß machen

Jede Sportart, die Spaß macht eignet sich – denn dann bleibt man dabei

12 Büro-Bewegung

Drucker in einen anderen Raum oder sogar ins andere Stockwerk stellen

Am Standort Juliusspital

Bei anhaltenden Beschwerden kommt man oftmals um eine medizinische Therapie nicht herum. Hier sind Sie bei uns bestens aufgehoben:

Konservative Therapie

Bei stabilen Wirbelkörperbrüchen oder altersbedingten Erkrankungen der Wirbelsäule



Schmerztherapie

Im Rahmen einer stationären Behandlung wird ein Konzept zur Schmerztherapie erstellt. Dieses können Sie auch zuhause weiterführen.

Operative Therapie

Bei instabilen Wirbelkörperbrüchen



Stabilisierung mittels Fixateur

Minimalinvasiv: Durch vier kleine Schnitte am Rücken kann ein Fixateur zur Überbrückung der Fraktur eingebracht werden.

Offener Zugang: Bei schweren Verletzungen der Wirbelsäule kann eine offene OP notwendig sein.

Manuelle Therapie und Chirotherapie

Manuelle Therapie und spezielle Chirotherapie werden bei stationären Patienten von speziell geschulten Fachärzten und Fachpersonal durchgeführt.

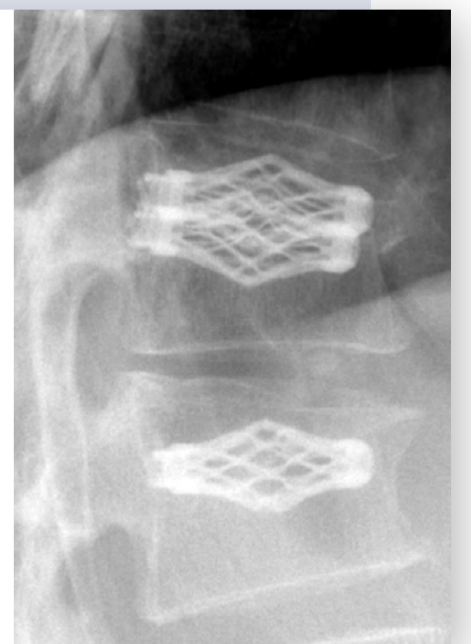


Physiotherapie

Geschultes Fachpersonal unterstützt stationär und ambulant die konservative und operative Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen & -verletzungen.

Minimalinvasive Wirbelkörperaufrichtung

Bei einfachen Brüchen wird der Wirbelkörper stabilisiert. Es gibt zwei Möglichkeiten: Titan Cages und Kyphoplastie.



Sprechen Sie uns an!

Mehr Infos & Kontakt:

www.kwm-juliusspital.de