

LEITFADEN FÜR MEDIZINER DER PRIVATKLINIK HOCHRUM

WIRBELSÄULENSTÜTZPUNKT TIROL – PRIVATKLINIK HOCHRUM

(IN ANLEHNUNG AN DAS FPZ- KONZEPT KÖLN)



Der Wirbelsäulenstützpunkt Tirol (WSP- Tirol), als Mitglied der FPZ – Gruppe, bietet eine analysegestützte medizinische Trainingstherapie an. Diese orientiert sich an dem in Deutschland entwickelten und bewährten FPZ-Konzept.

Die Trainingstherapie beinhaltet ein Aufbauprogramm mit 10 bzw. 24 Trainingseinheiten (2 Trainingseinheiten pro Woche) sowie darauf aufbauend ein Trainingsprogramm zur weiterführenden Prävention mit regelmäßigen Trainingseinheiten (1- 2 Trainingseinheiten pro Woche).

- **PRIMÄRES THERAPIEZIEL** ist die Rekonditionierung des Patienten, d. h. die Optimierung des Funktionszustandes der Wirbelsäule mittels Verbesserung und Harmonisierung der Kraft und Leistungsfähigkeit von Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur.
- **SPEZIELLERE ZIELSETZUNG** sind u. a.: Verbesserung der Lebensqualität sowie ausgewählter psychologischer Parameter, Verbesserung des Beschwerdebildes der Wirbelsäule, Vermeidung der Chronizität der Beschwerden, Reduktion von Dauermedikation, ärztlicher Behandlung sowie physikalischer Behandlungsmaßnahmen, Reduktion der AU- Tage wegen Rückenbeschwerden, Vermeidung und Ersatz von stationären Rehabilitationsmaßnahmen.
- **HAUPTINHALTE** dieses methodisch standardisierten Trainingskonzepts sind:
 - progressives dynamisches Krafttraining der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur an speziell hierfür entwickelten Trainingssystemen
 - Funktionsgymnastik zur Mobilisierung der Wirbelsäule, zur Dehnung der Hüft-, Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur sowie zur Kräftigung der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur
 - Hinweise zu bzw. Erlernen von wirbelsäulengerechtem Verhalten sowie wirbelsäulenschonenden Bewegungstechniken
 - Techniken zur mechanischen Entlastung der Wirbelsäule und zur Entspannung der wirbelsäulensichernden Muskelgruppen

Die Erkenntnisse einer vor Trainingsbeginn durchgeführten biomechanischen Funktionsanalyse der Wirbelsäule sowie der Einsatz modernster wissenschaftlicher Methoden gewährleistet dabei die maximale Individualisierung und optimale Steuerung des Trainings.

Die trainingsbedingten objektiven und subjektiven Anpassungserscheinungen werden nach Beendigung des Trainingsprogramms mit wissenschaftlichen Methoden quantifiziert und im Rahmen der Abschlussanalyse dokumentiert.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

Für die Teilnahme am FPZ Konzept gelten folgende Indikationen und Kontraindikationen

INDIKATIONEN

- Wirbelsäulensyndrome mit erheblicher Symptomatik
 - bei nachgewiesenem Bandscheibenvorfall (auch postoperativ) und erheblichen Protrusionen außerhalb des akuten Stadiums
 - bei nachgewiesenen degenerativen Veränderungen
 - bei nachgewiesenen Spondyllysen und Spondylolisthesen
 - bei Wirbelsäulenverletzungen im Rahmen der konservativen oder postoperativ Behandlungen
 - bei rezidivierenden Bandscheibenleiden mit erheblich eingeschränkter Arbeitsfähigkeit

- Funktioneller Rückenschmerz auch ohne degenerative Veränderungen
- Muskuläre Wirbelsäuleninsuffizienz und/oder Dysbalance

Voraussetzung für die Teilnahme ist dabei, dass operationwürdige Befunde fachärztlich abgeschlossen sind und postoperative Zustände innerhalb von vier Monaten der Einwilligung des Operateurs bedürfen. Es muss mindestens Übungsstabilität bestehen und darüber hinaus eine ausreichende geistige, psychische und körperliche Konstitution sowie Kooperation und Motivation des Patienten gegeben sein.

RELATIVE KONTRAINDIKATIONEN

- Tumorleiden
- medikamentös nicht ausreichend eingestellte Hypertonie
- belastungslabile KHK
- relative Herzinsuffizienz
- kurze Intervallphasen von Rheuma
- Diabetes

- Osteoporose bis 80% Knochendichte des Altersdurchschnitts
- Bandscheibenvorfälle und Protusionen bis 3 Monate ohne Operationsindikation
- grüner Star
- instabile Psyche

ABSOLUTE KONTRAINDIKATION

- frische Frakturen (bis 4 Monate)
- Zustand nach Bauchoperationen (bis 4 Monate)
- Zustand nach gynäkologischer Operation (bis 4 Monate)
- akut operationswürdige Befunde
- Narbenbrüche
- Missbildungen der Wirbelsäule
 - Spina bifida mit Befall von mehr als einem Wirbelsäulensegment
 - florider Morbus Scheuermann
 - Skoliose im Wachstum von mehr als 30° nach Cobb
- schwere Gefäßerkrankung
 - Aneurysma der Aorta
 - Lungenembolie
 - Thrombose großer Venen
 - zerebrale Ischämie

- schwere Herz- und Kreislauferkrankungen mit
 - Herzinsuffizienz
 - instabiler Angina pectoris
- schwere entzündliche Erkrankungen im akuten Schub
 - z. B.: PcP, Morbus Bechterew
- Osteoporose mit weniger als 80% Knochendichte des Altersdurchschnitts
- akuter Bandscheibenvorfall mit Beinbeschwerden
 - Operationsindikation (akute Nervenreizung)
- progressive neurologische Symptomatik
- Netzhautablösung
- ansteckende Krankheiten
- progrediente Instabilität der Wirbelsäule

FORMALIEN

Teilnahmevoraussetzung sind das Vorliegen von ärztlicher Diagnose und ärztlicher Unbedenklichkeitsbescheinigung. Hierfür wurde das nachfolgende Formblatt entwickelt. Bitte füllen Sie dieses vollständig aus.

Ansprechpartner für Rückfragen und weiter Informationen



Dr. W. Oberthaler

WIRBELSÄULENSTÜTZPUNKT TIROL – PRIVATKLINIK HOCHRUM



PATIENT (Name, Vorname): Geburtsdatum:

Adresse (Str.; Plz. Ort): Tel.:

HAUPTDIAGNOSE

(bitte genaue fachärztlich-orthopädische Diagnose auf deutsch)

.....

chronisch-rezidivierendes

HWS- Syndrom

BWS- Syndrom

LWS- Syndrom

HWS

mit

BWS/LWS

nicht radikulärer

radikulärer (abgelaufener)

(Zerviko-) Brachialgie rechts links

nicht radikulärer

radikulärer (abgelaufener)

(Lumbo-) Ischialgie rechts links

HWS

bei

BWS/LWS

Bandscheibenschaden Höhe.....

Bandscheibenvorfall Höhe.....

Zustand nach Bandscheiben-OP Höhe.....

Spondylarthrose Höhe.....

muskulärer Insuffizienz

allgem. konstitutioneller Hypermobilität

sonstigen

.....

.....

.....

Bandscheibenschaden Höhe

Bandscheibenvorfall Höhe

Zustand nach Bandscheiben-OP Höhe

Facettensyndrom Höhe

muskulärer Insuffizienz

Spondylolyse Höhe

Wirbelgleiten Höhe

Skoliose

allgem. konstitutioneller Hypermobilität

sonstigen

.....

NEBENDIAGNOSE

Coxarthrose

Gonarthrose

Zustand nach Operation

.....

ÄRZTLICHE BESCHEINIGUNG

Der o. a. Patient/die o. a. Patientin wurde von mir untersucht und die Kontraindikationen wurden besprochen. Aufgrund der vorliegenden Untersuchungsbefunde bestehen für eine Teilnahme an der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule keine gesundheitlichen Bedenken.

.....
 Datum

 Unterschrift des Arztes und Stempel