

VERSTÄNDLICHE MEDIZIN

Rücken- gesundheit

Mi. 28.3.18, Rathaus Wiesbaden

Rückengesundheit



Lange gesessen, schwer gehoben oder unglücklich bewegt – plötzlich sticht es im Kreuz. Fast jeder zweite Deutsche leidet einmal in seinem Leben an Rückenschmerzen. Hauptursache dafür ist Bewegungsmangel, insbesondere bei Personen, die viel sitzen oder stehen. Doch auch Übergewicht, Schonung, fehlender Schlaf und Stress können zu Rückenbeschwerden führen.

Unser Rücken besteht aus 24 freien Wirbeln mit dazwischen liegenden Bandscheiben. Umgeben sind diese Wirbel von einem Band- und Muskelsystem. Dieses sorgt dafür, dass die Wirbel gestützt werden, wir uns aber dennoch flexibel bewegen können. Je stärker unsere Rückenmuskeln trainiert sind, desto besser können sie die Wirbel stabilisieren und damit die Bandscheiben entlasten. Langes Sitzen oder Überlastung können diese Muskeln verspannen, was oft ein Grund für Rückenschmerzen ist.

Rückenschmerzen, die nicht auf eine Erkrankung oder Verletzung zurückzuführen sind, sollte man nicht „aussitzen“, denn Bewegungsmangel durch Schonung macht die Schmerzen

eher schlimmer als besser. Kommen Sie in Bewegung, gehen Sie spazieren und machen Sie leichte Übungen, die den Rücken stärken! Andernfalls gelangen Sie in einen Teufelskreis.

Kommen die Schmerzen immer wieder oder verbessern sich nicht, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Dieser wird Sie untersuchen und ggf. eine Ursache feststellen. Führt dieser die Probleme auch auf zu geringe körperliche Aktivität zurück, wird er Ihnen eventuell zunächst etwas zur Lockerung der Muskeln verschreiben, beispielsweise Physiotherapie oder Akkupunktur. Letztendlich führt jedoch kein Weg daran vorbei: Um langfristig schmerzfrei zu bleiben, sollten Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag einbauen. Das muss nicht gleich ein Fitnesskurs sein, auch kleine aktive Dehn- und Mobilisations-Einheiten, Walken sowie „Anti-Stress“-Übungen, z. B. im Büro, können unter Umständen schon eine Verbesserung bringen.

Weitere Informationen rund um das Thema Rückengesundheit erhalten Sie in der nächsten Verständlichen Medizin.

Das Gesundheitsamt und der Praxisverbund Wiesbaden e. V. freuen sich über Ihre Teilnahme!

Programm

Beginn:

17.30 bis 19.30 Uhr

Ort:

Rathaus Wiesbaden, Schlossplatz 6
Stadtverordnetenversammlung (1.OG)

Von „A“ wie Aufklärung bis „Z“ wie Zusammenarbeit – wie die moderne Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen funktioniert

PD Dr. Peter Horn & Prof. Dr. Sebastian Wutzler

Rückenschmerzen – Wie vermeide ich eine Operation?

Dr. med. Louise Reisner S en lar

Seele und Rücken:

moderne Therapiestrategien in der Praxis

Prof. Dr. J rg Bethge

Wenn der Rücken krumm ist

Prof. Dr. Thomas Niemeyer

Moderation:

Dr. Kaschlin Butt, Gesundheitsamt Wiesbaden

Grußwort:

Stadtrat Detlev Bendel



Gefördert durch die GKV Hessen



So erreichen Sie unsere Experten

Prof. Dr. J rg Bethge

Praxis „Bewegungsgrade“

0611 88048144 | jb@bewegungsgrade.de

www.bewegungsgrade.de

Prof. Dr. Thomas Niemeyer

Chefarzt der Abteilung für Wirbelsäulenchirurgie/
Skoliose Zentrum

Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden

0611 8472082 | t.niemeyer@asklepios.com

PD Dr. Peter Horn

Klinikdirektor Neurochirurgie

Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

0611 432857 | peter.horn@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/kliniken/wiesbaden-hsk

Prof. Dr. Sebastian Wutzler

Klinikdirektor Unfall-, Hand- und Orthopädische Chirurgie

Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

0611 432087 | sebastian.wutzler@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/kliniken/wiesbaden-hsk

Dr. med. Louise Reisner-S en lar

Schmerz- und Palliativzentrum Rhein-Main

0611 44754000 | Fax: 0611 4475 4004

dr.reisner@schmerzzentrum-wiesbaden.de

www.schmerzzentrum-wiesbaden.de

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Rheuma-Liga LV Hessen e. V.

0611 88026896 | h.karlowski@gmx.de

www.rheuma-liga-hessen.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Wiesbaden

0611 425924 | br.groth@t-online.de

www.osteoporose-deutschland.de

Morbus Bechterew DVMB e. V.

Gruppe Wiesbaden

06126 5058636 | wiesbaden@dymb-hessen.de

www.bechterew.de

In Kooperation
mit dem



VORSTAND

Prof. Dr. Franz-Josef Prott

Dr. Peter Ferdinand Hanke-Velten

Dr. Dipl. Biol. Christian Sommerbrodt

Dr. Jost Elborg | Dr. Michael Weidenfeld

ALLGEMEINMEDIZIN

Udo Emmrich | Heinz-Ulrich Frank

Dr. Peter Ferdinand Hanke-Velten

Dr. Gudrun Kasper-Dahm

Sylvia Sommer von Falkenburg

Dr. Claudia Scholz-Wagner

Dr. Sievert Seebens

Dr. Dipl. Biol. Christian Sommerbrodt

Dr. Susanne Springborn

Dr. Christina Wimmenauer

ANÄSTHESIE

Dr. Michael Sonnabend

ANGIOLOGIE

Dr. Detlef Schulte-Hörmann

AUGENHEILKUNDE

Dr. Gerhard Beiter | Dr. Jost Elborg

Dr. Christian Horstmann

Johannes T. Litsch

Dr. Uta Sabine Zyganow

CHIRURGIE

Dr. Jochen Peter (endoven s)

DERMATOLOGIE / ALLERGOLOGIE

Dr. Peter W. Broichmann

ENDOKRINOLOGIE

Prof. Dr. Dr. Elmar Keck

GYNÄKOLOGIE

Dr. Klaus Doubek

HÄMATOONKOLOGIE / INNERE

Olav Heringer

HALS-NASEN-OHREN

Dr. J rg Hempel | Dr. Michael Hempel

Dr. Andreas Schoppe

HUMANGENETIK

Dr. Dipl. Biol. Eva Schwaab

INNERE MEDIZIN / RHEUMATOLOGIE

Dr. Wolf-Dieter W rth

KARDIOLOGIE

Dr. Eckart Listmann | Dr. Stefan Ott

Dr. Markus Sotiriou

Dr. Michael Stellwaag

LABORATORIUMS- / UMWELTMEDIZIN

Dr. Ronald Fleischauer

Dr. Helge Riegel

MUND-, KIEFER- UND

GESICHTSCHIRURGIE

Prof. Dr. Dr. Knut A. Gr tz

NEUROCHIRURGIE

Dr. Abdollah Afsah-Hedjiri

NUKLEARMEDIZIN

Dr. Manuela Michaelis

ORTHOPÄDIE

Dr. Wolfgang Birkh lzer

Prof. Dr. J rg Bethge

PALLIATIVMEDIZIN

Dr. Mechthilde Burst

PATHOLOGIE

Prof. Dr. Annette Fissler-Eckhoff

PNEUMOLOGIE

Dr. Jürgen Thomas

PSYCHOTHERAPIE / DIPL. PSYCHOLOGEN

Dipl. Psych. Helmut Dillmann

Prof. Dr. J rg Bethge

RADIOLOGIE

Dr. Klaus Frank | Dr. Peter Grebe

PD Dr. Edgar Rinast

Prof. Dr. Karl Wernecke

SCHMERZTHERAPIE

Dr. Liliana Tarau

SPORTMEDIZIN/CHIROTHERAPIE

Dr. Marco Gassen

STRALENTHERAPIE

Prof. Dr. Franz-Josef Prott

Berthold J. Scharding

UROLOGIE

Prof. Dr. Dragana Filipas

Dr. Michael Weidenfeld

Veranstalter:

Landeshauptstadt Wiesbaden – Gesundheitsamt

und Praxisverbund Wiesbaden e.V.

Redaktion: Johanna Werner und Daniela Ribeiro

Kommunale Gesundheitsförderung

0611 313777, gesundheitsfoerderung@wiesbaden.de

Gestaltung: K₂o, Ullrich Knapp, www.k-2-o.de

Titelfoto:   Anatoly Repin, Foto innen:   Picture-Factory

Druck: BKS, www.bks-wiesbaden.de