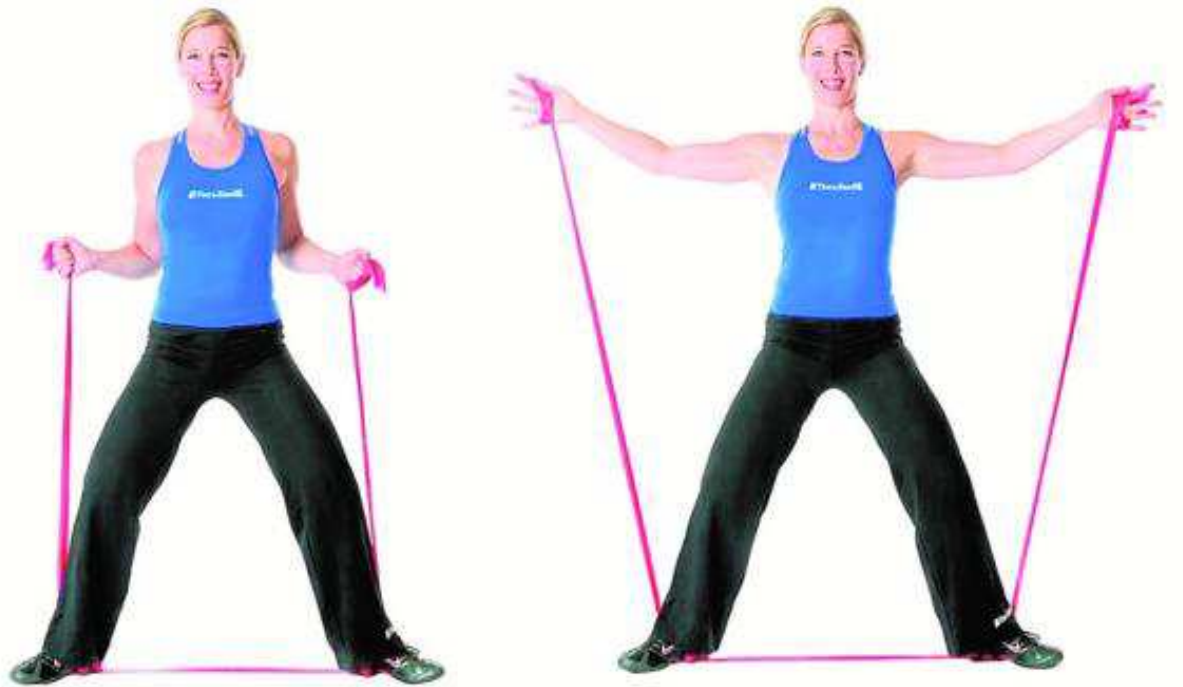


SCHMERZEN LINDERN Mit regelmäßigen Training nehmen Beschwerden deutlich ab

Stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule in der Klinik Multimédica Steiner



Marbella. So komplex wie unsere Wirbelsäule selbst sind auch die Ursachen von Schmerzen in dieser Region. Grundsätzlich unterscheidet man unspezifische und spezifische Rückenschmerzen, wobei erstere häufiger vorkommen. Oft haben unspezifische Rückenschmerzen ihre Ursache in verkümmerten Muskeln des Rumpfes. Krafttraining kann helfen, sie wieder aufzubauen – vor allem jene Schichten der Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule stabilisieren.

In einem Fitnessstudio lassen sich die unterschiedlichen Muskelpartien mithilfe der Geräte gezielt trainieren. Dazu bedarf es allerdings einer professionellen Anleitung, etwa einen Physiotherapeuten.

Zu Beginn des Programms

muss die Leistungsfähigkeit des Patienten getestet, einen Trainingsplan aufgestellt werden und regelmäßig prüfen, ob die Übungen an den Geräten korrekt ausgeführt werden, um gegebenenfalls gleich Hilfestellungen leisten zu können.

Studien haben gezeigt, dass chronische Schmerzen deutlich abnehmen und Betroffene im Alltag beweglicher werden, wenn sie acht bis zwölf Wochen lang ein- oder zweimal wöchentlich trainieren.

TRAINING ZU HAUSE

Eine Alternative ist das Training daheim, etwa mit elastischen Latexbändern, die in verschiedenen Widerständen erhältlich sind. Mit physiotherapeutischer Anleitung in der Multimédica Steiner (MSM) lassen sich einfache

Übungen für verschiedene Muskelgruppen praktizieren. Je kürzer der Nutzer das jeweilige Band fast, desto größer ist der Trainingseffekt. Da es aber keine Kontrolle durch einen Trainer gibt, besteht oftmals bei zu viel Ehrgeiz oder zu rasch ausgeführten Bewegungen die Gefahr der Überlastung.

Zu weiteren Fragen steht ihnen die Physiotherapeutin Frau Haiza Madariaga zur Verfügung.

MULTIMÉDICA STEINER

Carsten Steiner Bsc. DC
Torre Real, Edificio Panoramo,
2. Etage, MARBELLA
Telefon: 952 866 661
Notfall: 652 318 352
Email: info@multimedicastainer.com
www.multimedicastainer.com