



Aufbau von den Rückenarten


Science & Education OG

Vortrag SART online
4 Juni 2020

1

Einteilung Präsentation

- Einleitung
- Das diagnostisches Verfahren bei Wirbelsäulenproblematik
- Das therapeutisches Verfahren bei Wirbelsäulenproblematik
- Aufbau von den Rückenarten
- Abschluss



2


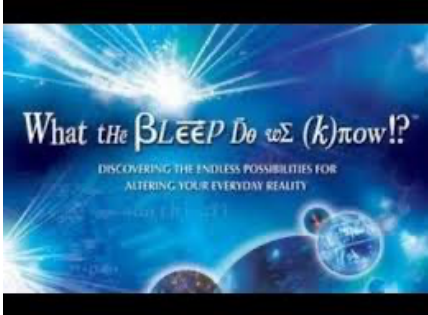


3

Kentnisse?

“ das was wir kennen, wissen wir”
“ das was wir wissen, kennen wir nicht”
“ Das was wir nicht kennen, wissen wir nicht”

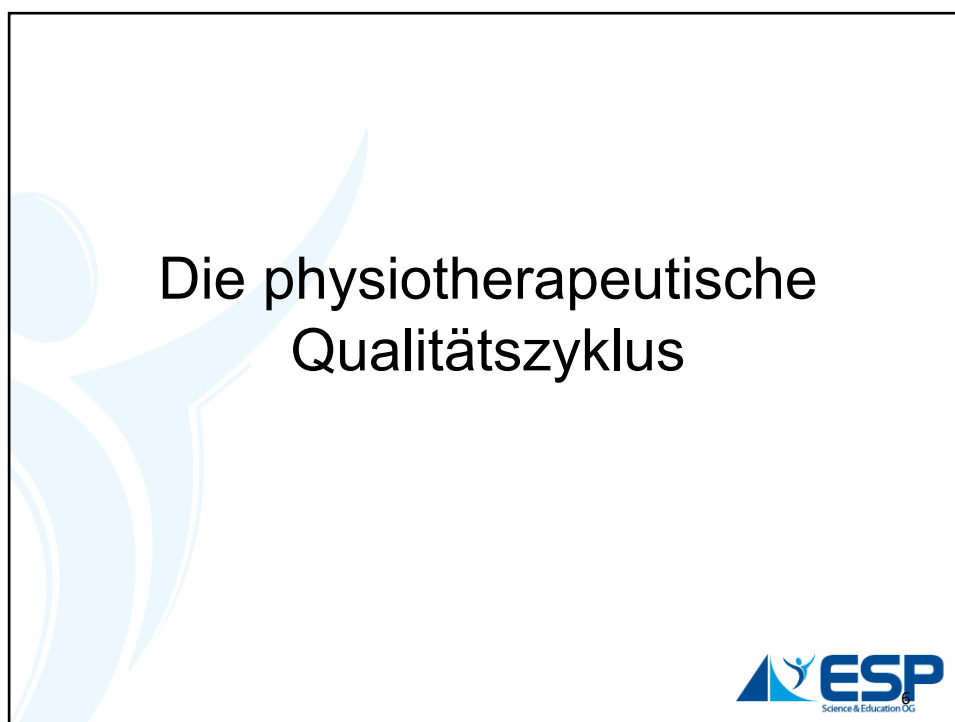
Buch: “What the bleep do we now” 2004



4



5



6

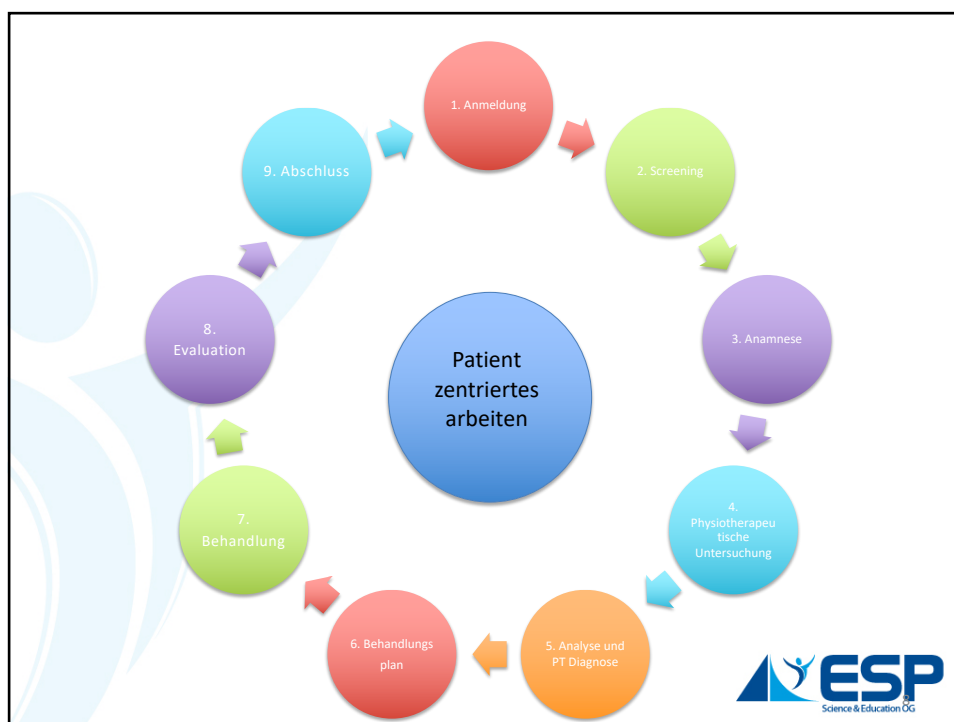
Physiotherapie

- Der österreichische Verband für Physiotherapie definiert das Berufsbild wie folgt: Physiotherapie beinhaltet die Planung, die Gestaltung und die Durchführung des physiotherapeutischen Prozesses. Dieser Prozess besteht aus diagnostischem und therapeutischem Handwerkzeug und ist wichtig für die Qualitätssicherung der physiotherapeutischen Tätigkeit.

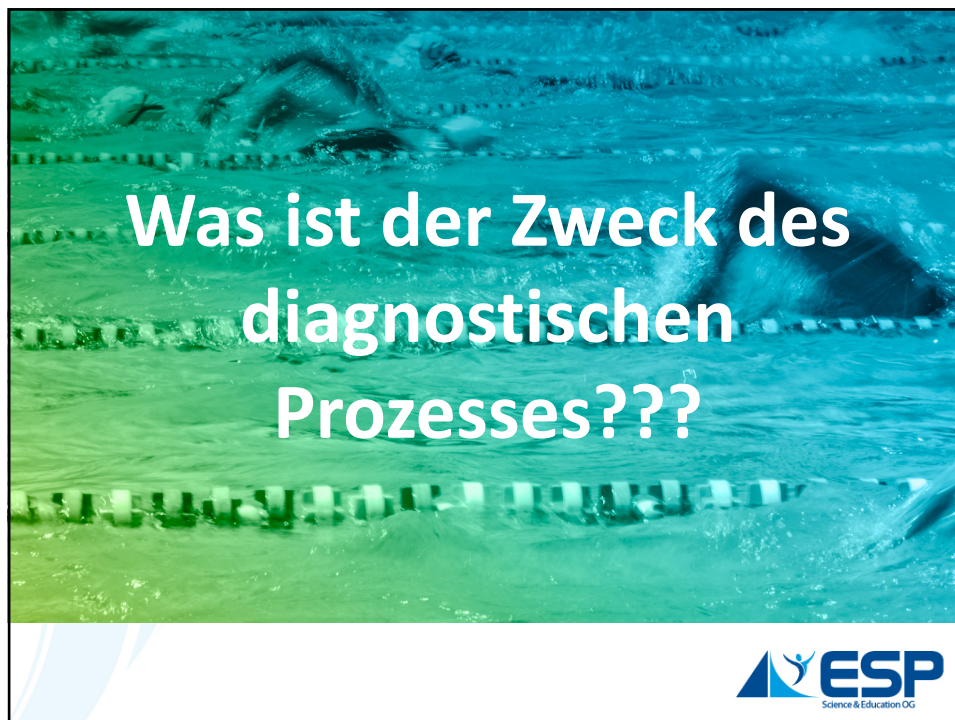
(Physio Austria, Bundesverband der Physiotherapeuten/Innen Österreichs, 2017, <https://www.physioaustria.at/allgemeine-information/berufsbild>, 16.2.2018)



7







8



9

Ziele sind

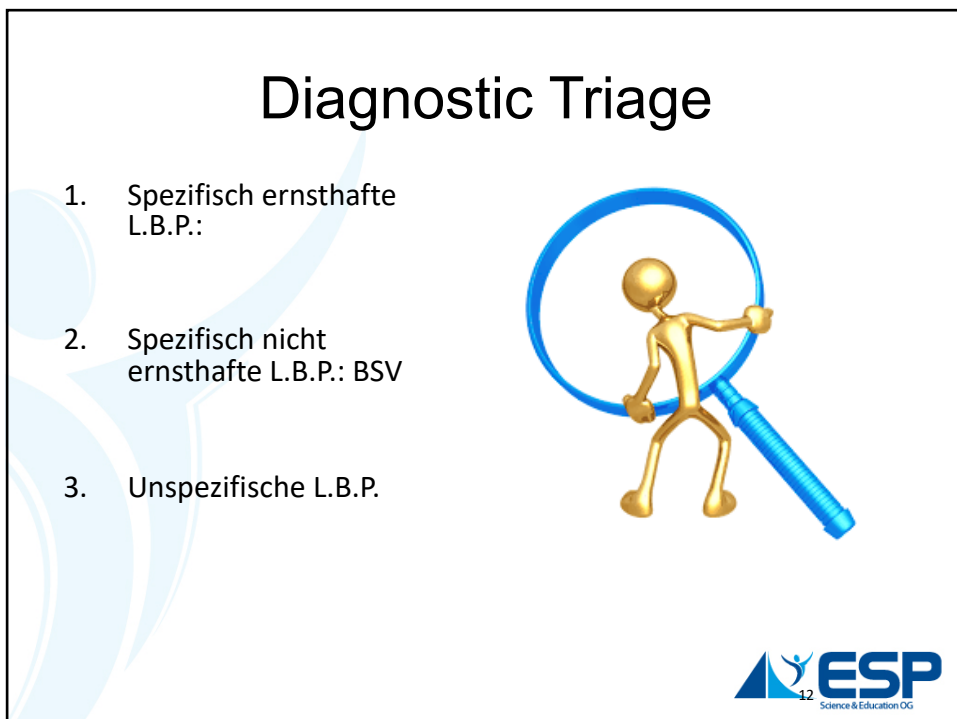
-  1. Differential Diagnostik
-  2. Bestimmung normaler oder abweichender Verlauf
-  3. Kontra-Indikationen ausschliessen
-  4. Das Erstellen einer physiotherapeutischen Diagnose

ESP
Science & Education OG

10



11



12

Bestimmung normaler oder abweichender Verlauf



13

Analyse negativer Einflussfaktoren Normaler Verlauf – abweichender Verlauf?

Normaler Verlauf lumbaler Rückenschmerzen:

man spricht von einem normalen Verlauf lumbaler Rückenschmerzen, wenn Aktivitäten und Partizipation innerhalb von drei Wochen allmählich zunehmen (bis das ursprüngliche Niveau erreicht ist). Häufig gehen auch die Schmerzen zurück. Das bedeutet aber nicht, dass der lumbale Rückenschmerz für immer verschwindet, sondern nur, dass der Schmerz nicht länger der Ausführung der Aktivität und den Partizipationen im Wege stehen.

Abweichender Verlauf lumbaler Rückenschmerzen:

ein abweichender Verlauf lumbaler Rückenbeschwerden liegt vor, wenn die Einschränkungen bei Aktivitäten und bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (Partizipation) im Verlauf nicht nachlassen, sondern gleich bleiben oder zunehmen. Ein solcher abweichender Verlauf mit verzögerter Heilung liegt nach der Definition vor, wenn es nach drei Wochen zu keiner nennenswerten Zunahme bei den Aktivitäten und den Partizipationen gekommen ist [KNGF 2013].



14



15

Empfehlung im Umgang mit heilungshemmenden Faktoren
(Abb. 3.7)

Flagge	Genesungshindernisse - Massnahmen-Empfehlungen
Klinische Flagge Rot	Biomedizinische Faktoren – Expertenmeinungen einholen – Situation neu bewerten, wenn angemessen
Klinische Flagge Orange	Psychiatrische Faktoren – Expertenmeinung einholen – Nach Behandlung durch Spezialisten Situation neu bewerten
Klinische Flagge Gelb	Psychologische und Verhaltensfaktoren –Umgang mit Genesungshindernissen auf bio-psycho-sozialer Ebene, auch multidisziplinär –Reaktivierung betroffener Personen durch Beseitigen von Genesungshindernissen
Klinische Flagge Blau	Berufliche und soziale Faktoren –Veränderbare Vorstellungen und Überzeugungen bezüglich Arbeit identifizieren –Reaktivierung betroffener Personen durch beseitigen von Genesungshindernissen
Klinische Flagge Schwarz	System- und Kontaktfaktoren –Als Hindernisse zur Weiterentwicklung analysieren und bewerten –Hindernisse mit Arbeitgeber klären und mögliche Lösungen suchen –Patientenerwartungen realitätsgetreu klären und Reaktivierung betroffener Person fördern –(wenn keine Reaktivierung möglich, Therapie abschliessen)

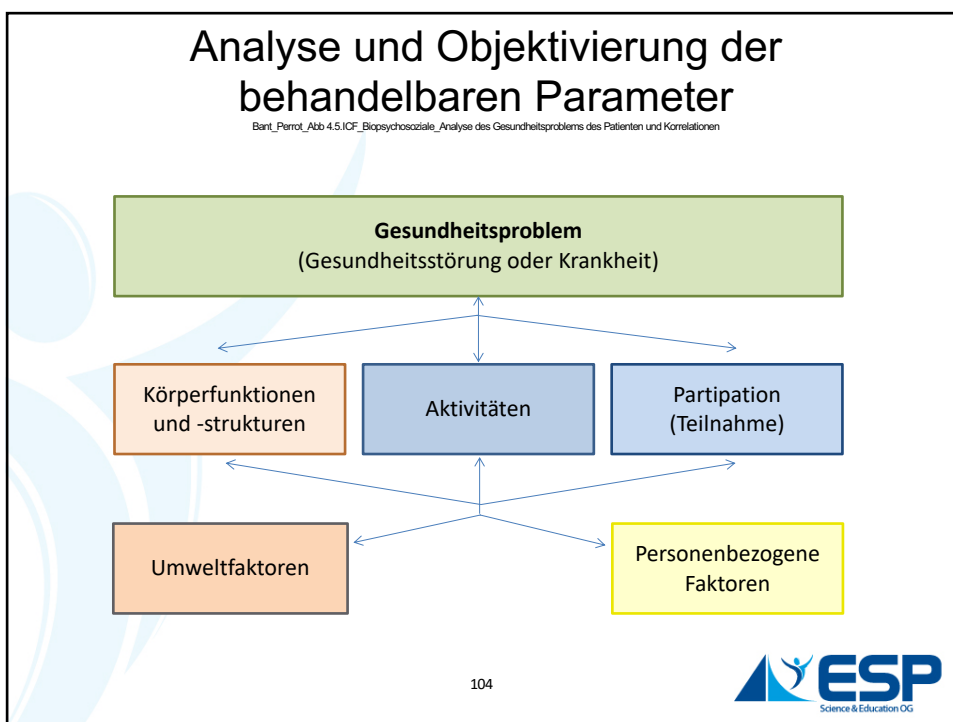
ESP
Science & Education OG

16

Das Erstellen einer physiotherapeutischen Diagnose



17



18

Die physiotherapeutische Diagnose

DIE PHYSIOTHERAPEUTISCHE DIAGNOSE =

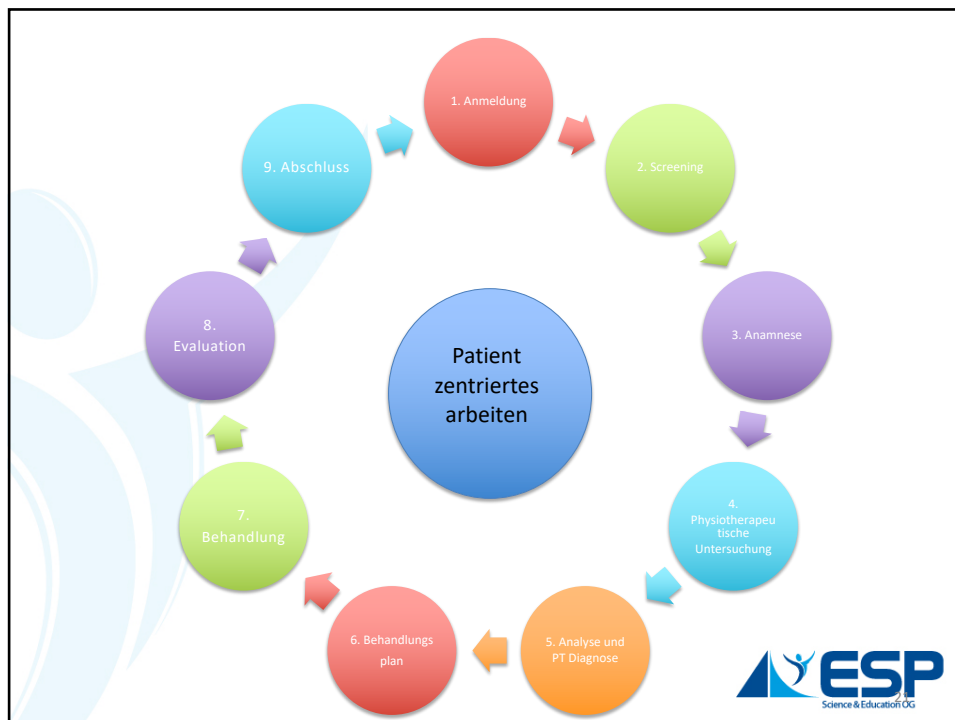
DIE MOMENTANE BELASTBARKEIT DER PATIENT =

BEHANDELBARE PARAMETER FÜR DAS THERAPEUTISCHES PROZESS

19

Das therapeutisches Prozess

20



21



22

Bestimmung Ziele

- Kurzfristige Ziele (0-6 Wochen)
- Mittelfristige Ziele (6-12 Wochen)
- Langfristige Ziele (> 12 Wochen)

23



23


Bestimmung PT Massnahmen

- Information und Aufklärung (Patient Edukation)
- Passive physiotherapeutische Massnahmen
- **Aktive physiotherapeutische Massnahmen**
- Selbstmanagement




24

Aktive physiotherapeutische Massnahmen



AKTIVE PHYSIOTHERAPEUTISCHE MASSNAHMEN =

AKTIVE REHABILITATION (RÜCKENKARTEN)



25

Ziel des therapeutischen Prozesses

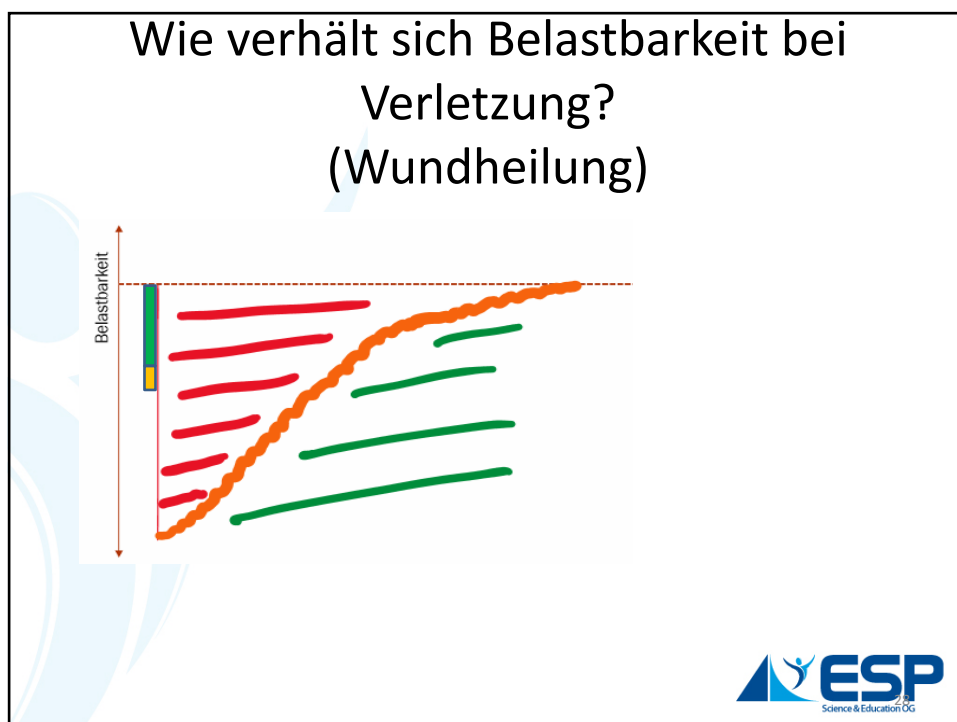
allmählich die Fähigkeit die Belastbarkeit des Einzelnen wieder progressiv aufzubauen, mit dem Ziel am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.



26

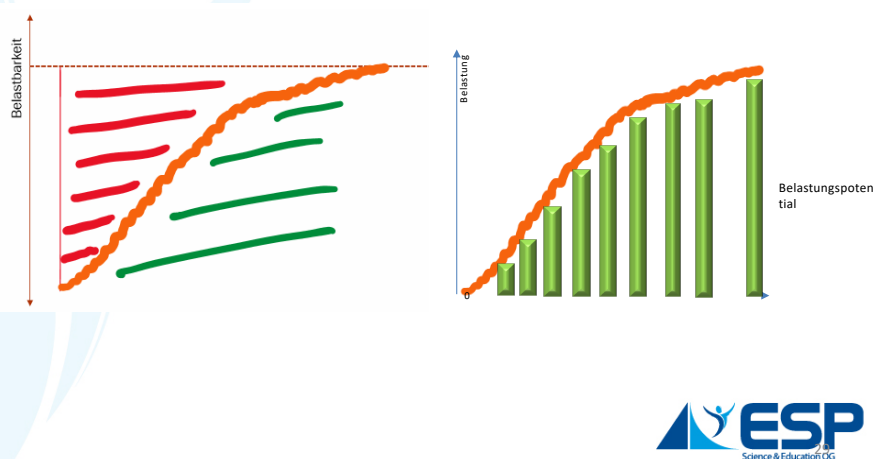


27



28

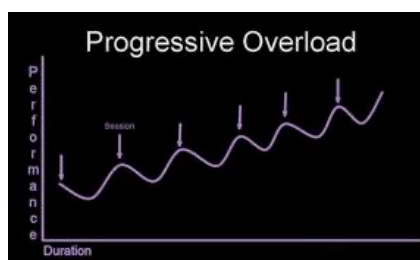
Wie verhält sich Belastbarkeit der Strukturen bei Verletzung?



29

Zunehmende Belastungspotential

- Bedeutet progressiv physisch belasten
 - Progressiv in den unterschiedlichen motorischen Grundeigenschaften
 - Progressiv innerhalb einer motorischen Grundeigenschaft
 - Progressiv in Skills



30


Progressiv in den unterschiedlichen motorischen Grundeigenschaften



31

Progressiv innerhalb einer motorischen Grundeigenschaft

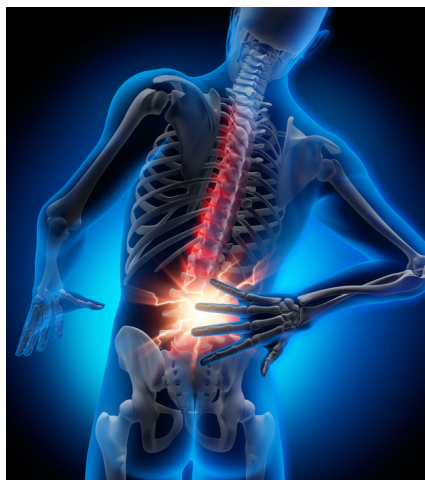
Motorische Grundeigenschaft	
Mobilität	Reha/Trainingskreis Mobilität
Koordination	Reha/Trainingskreis Koordination
Kraft	Reha/Trainingskreis Kraft
Ausdauer	Reha/Trainingskreis Ausdauer
Schnelligkeit	Trainingskreis Schnelligkeit



32

Progressiv in Skills (Übungen)

Die ESP Rückenkarten





33

Aufbau von den Rückenarten



34

ESP Rückentraining

Rehabilitationsstufen (1-5) (Gestaffelte Aktivität)	ESP Rückenkarten (1-18)	Übungs- und Trainingsmethoden (3)	Aktivitäten	
Lokale Stabilität (Intramuskuläre Koordination)	1 Lokale Flexionstabilität 2 Lokale Extensionstabilität 3 Lokale laterale Stabilität 4 Lokale Beckenboden Stabilität	allgemein	posturales Training	Muskeln
	Regionale Stabilität (Intermuskuläre Koordination)			5 Regionale ext Stabilität 6 Regionale lat Stabilität 7 Regionale ext/rot Stabilität 8 Regionale flex Stabilität 9 Regionale flex/rot Stabilität
Totale Stabilität		10 Totale ext Stabilität 11 Totale lat Stabilität 12 Totale flex/ext Stabilität mit Rotationstabilität	vielseitig zielorientiert	Bewegungen
		Totale Bewegung	13 Totale flex/ext Bewegungen 14 Totale flex/ext Bewegungen mit rot Stabilität 15 Totale flex/ext Bewegungen mit Rotationsbewegungen	
Funktionelle Bewegung (Handlung)	16 Funktionelle Übungen im Alltag 17 Funktionelle Übungen im Arbeit 18 Funktionelle Übungen im Sport	spezifisch		Bewegungen

Bant Harald, Perrot Guido 2017

sart.ch

35

ESP Rückenkarten

Copyright by ESP & SART (Version 2017)



5 Rehabilitationsstufen
- lokale-, regionale-, totale Stabilität, totale Bewegung, spezifische Bewegung




18 Karten
- Prinzip der gestaffelten Aktivität




3 Übungs- und Trainingsmethoden
- allgemein-vielseitig zielgerichtet- spezifisch



36

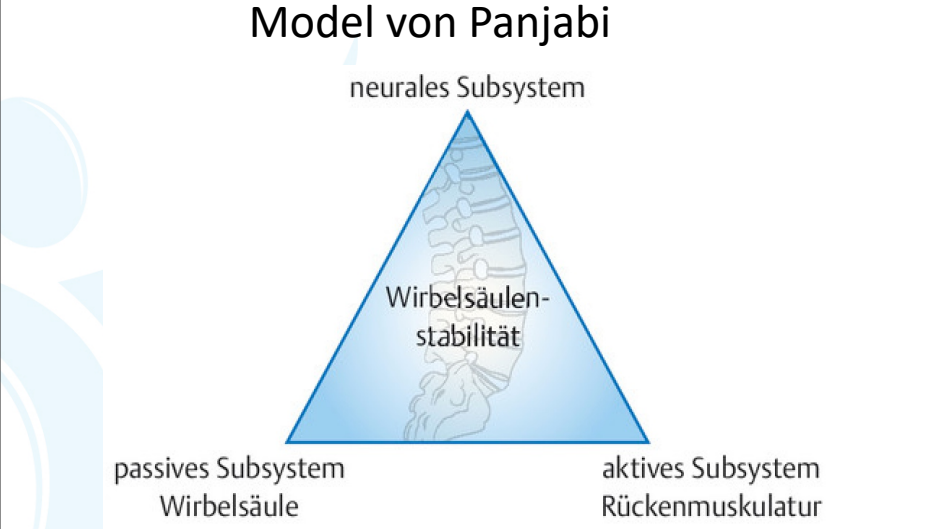


WARUM DIESE AUFBAU DEN RÜCKENKARTEN?



37

Model von Panjabi




neurales Subsystem

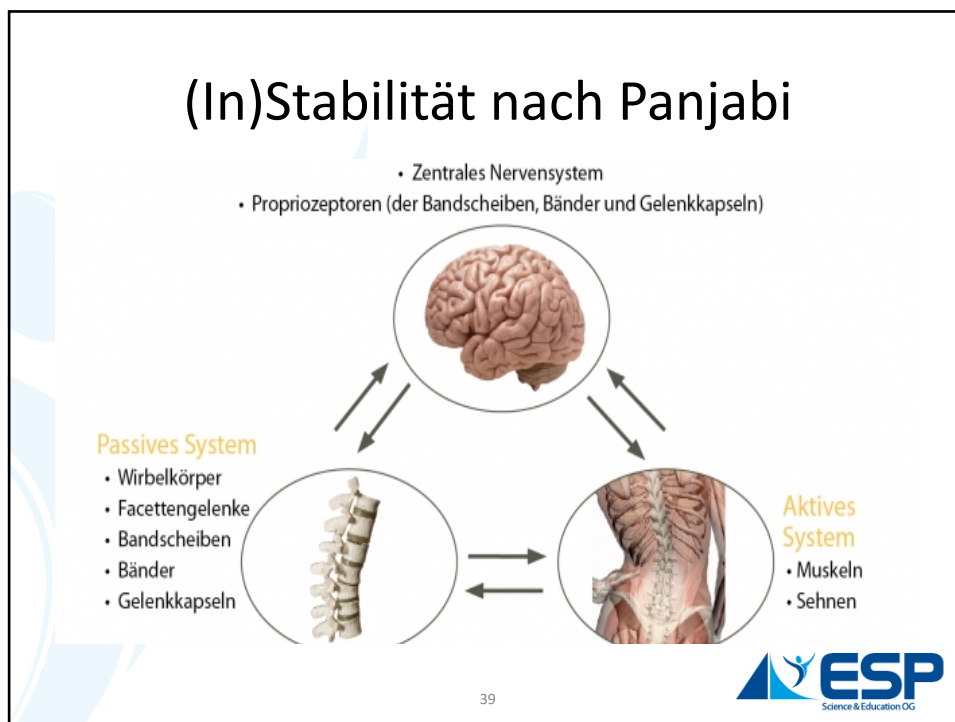
Wirbelsäulenstabilität

passives Subsystem
Wirbelsäule

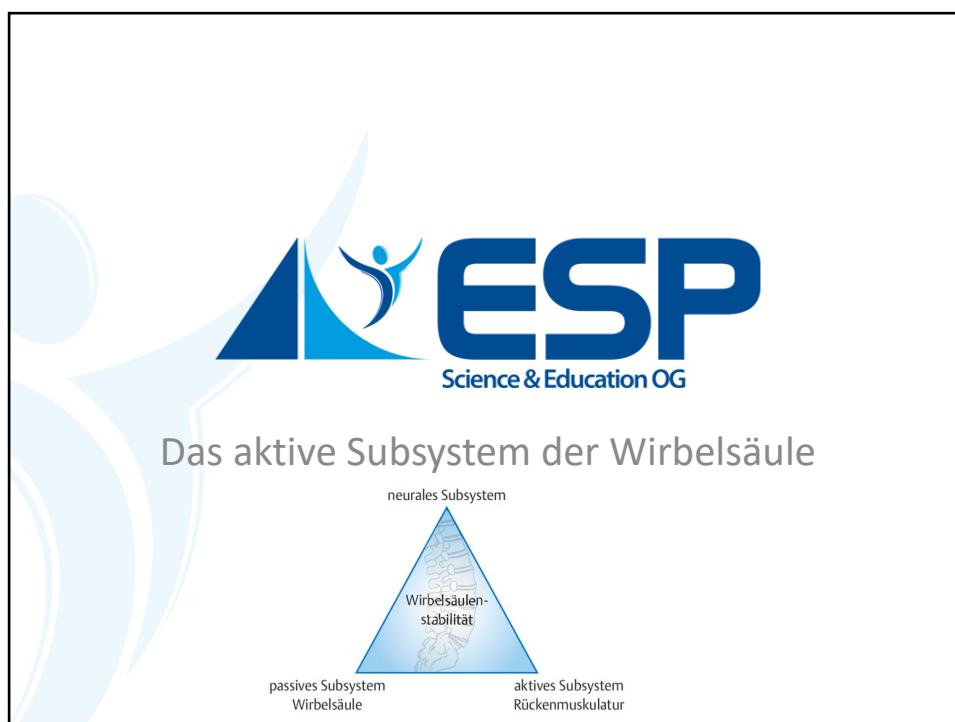
aktives Subsystem
Rückenmuskulatur



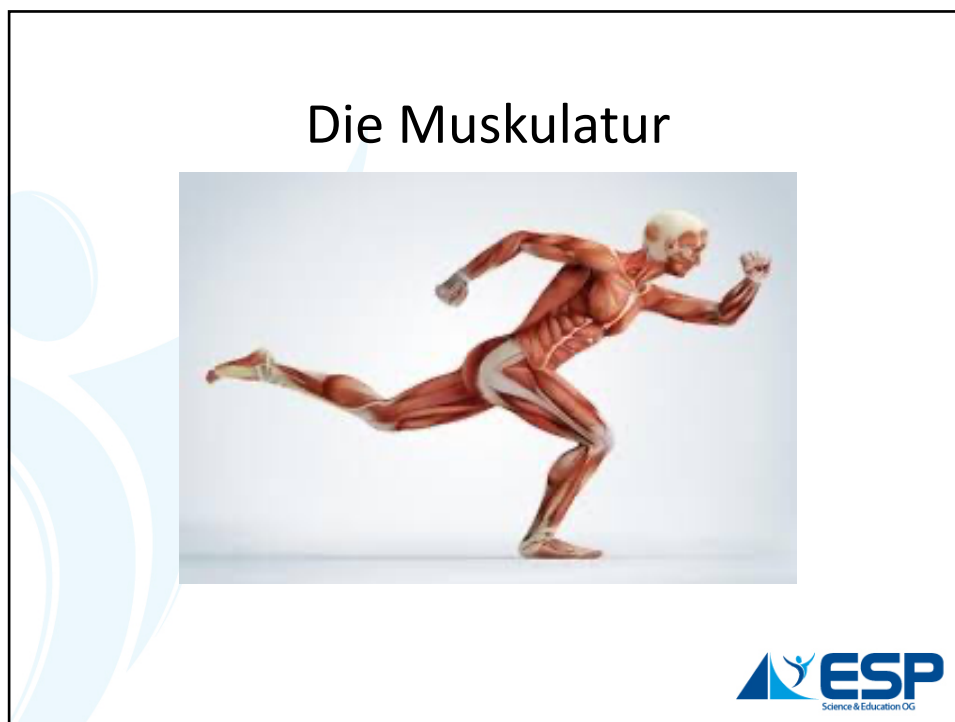
38



39



40



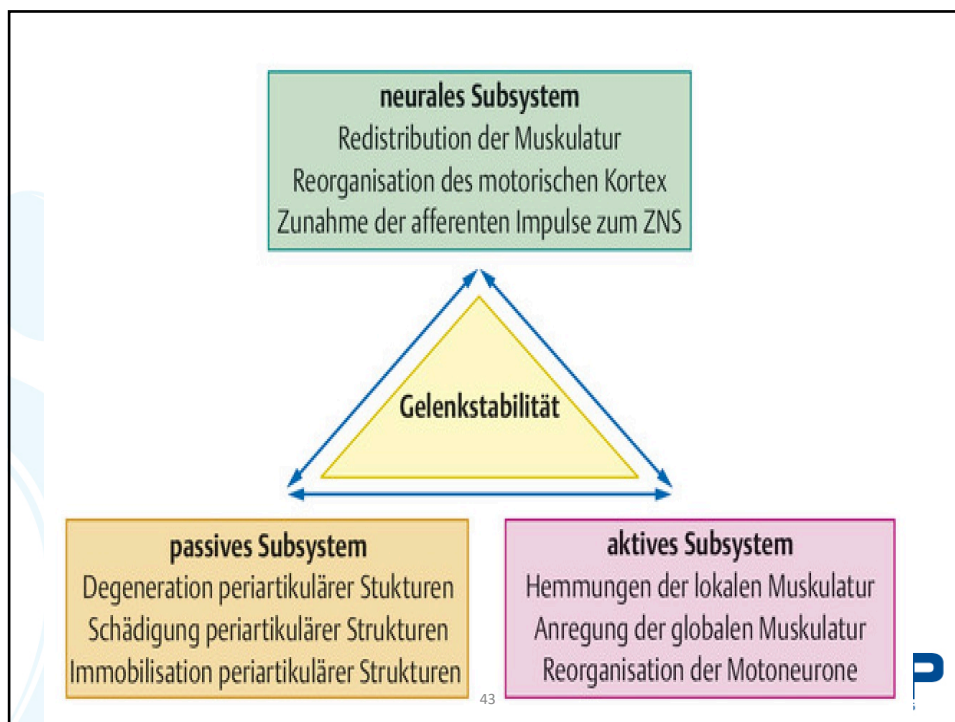
41

Muscles

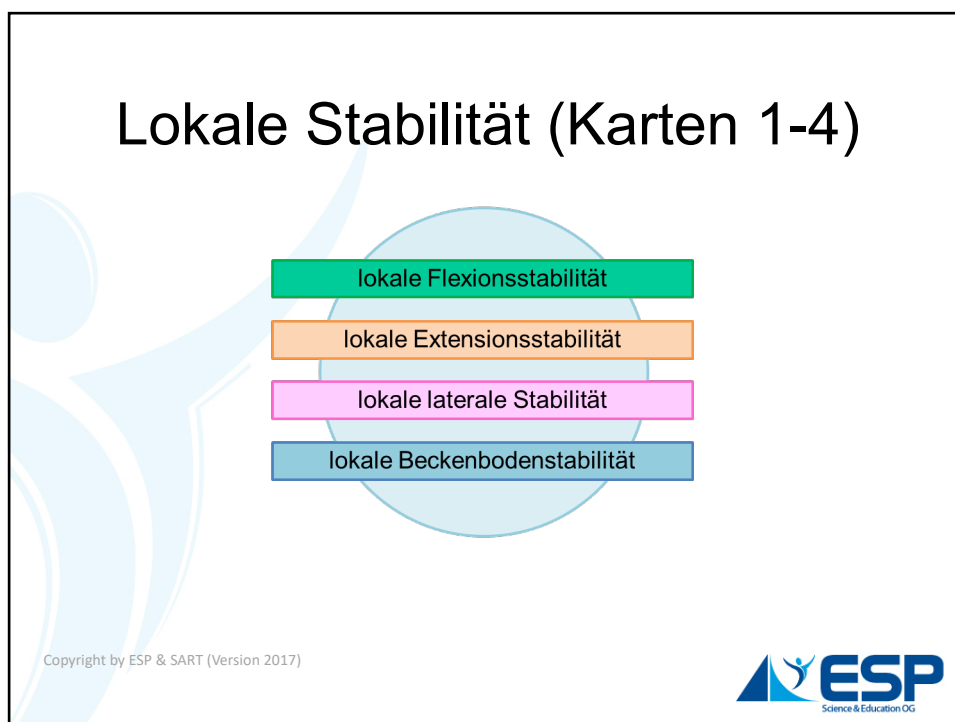
(Pfungsten et al 2012)

Local stabilisers	Global stabilisers	Global mobilisers
Zwerchfell	Lat. Teil M. Quadratus lumborum	M. Obliquus externus
M. Multifidus	M. Psoas major	M. Rectus abdominis
M. Transversus abdominis	M. Obliquus externus	M. Erector spinae
Beckenboden Muskulatur	M. Obliquus internus	M. Psoas major
Med Teil M. Quadratus lumborum	M. Rectus abdominis	M. Lattissimus dorsi
	Adduktoren	M. Gluteus maximus
		Adduktoren
		Hamstrings

42



43



44

Regionale Stabilität (Karten 5-9)

- regionale Extensionsstabilität
- regionale laterale Stabilität
- regionale Extensions-/Rotationsstabilität
- regionale Flexionsstabilität
- regionale Flexions-/Rotationsstabilität

Copyright by ESP & SART (Version 2017)



45

Totale Stabilität (Karten 10-12)

- totale Extensionsstabilität
- totale laterale Stabilität
- totale Flexions-/Extensionsstabilität mit Rotationsstabilität

Copyright by ESP & SART (Version 2017)



46

Totale Bewegung (Karten 13-15)

totale Flexions-/Extensionsbewegungen

totale Flexions-/Extensionsbewegungen
mit Rotationsbewegungen

totale Flexions-/Extensionsbewegungen
mit Rotationsbewegungen

Copyright by ESP & SART (Version 2017)



47

Spezifische Bewegung (Karten 16-18)

spezifische Übungen aus dem Alltag

spezifische Übungen bei der Arbeit

spezifische Übungen beim Sport

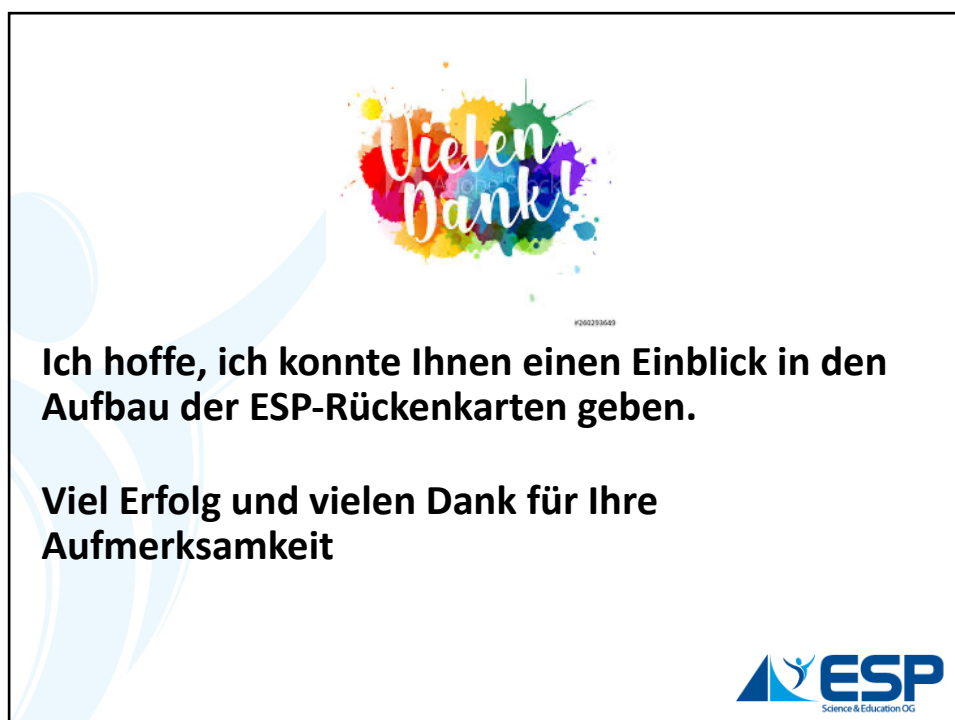
Copyright by ESP & SART (Version 2017)



48



49



50