



Newsletter

April/Mai 2015



News



- **Kooperation mit Dynamic Fitness in Walddorfhäslach**
→ immer Samstags bieten wir von 9.30 – 11.30 Uhr tolle Physio- und Wellnessanwendungen an, ergänzt durch unsere Ernährungsberatung.
- Mitte Mai drehen wir zusammen **mit SWR – Kameramann Joachim Stall einen Film über Möglichkeiten qualifizierter Physiotherapie**. Wo und wann der Film ausgestrahlt wird geben wir noch bekannt
- **Tipp:** Mit einem luftdicht abgeschlossenen Verband kann man die Eindringtiefe von Salben deutlich steigern (=Okklussionsverband)
→ Salbe auftragen, mit gewöhnlicher **Haushaltsfolie umwickeln und für mindestens 1 Tag einwirken lassen** (nur bei oberflächigen Strukturen / Gelenken anwendbar)
- **Ab sofort verleihen wir unser Sensewear – Armband**
... Schlafen Sie wirklich so lange Wie sie denken? Verbrauchen Sie wirklich genug Kalorien um abzunehmen?...Finden Sie's raus...





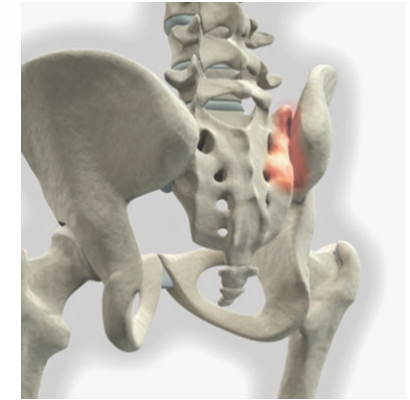
- **Wir verlieren ab dem 25. Lebensjahr ca. 1% unserer wertvollen Muskelmasse** wenn wir Sie zu wenig / einseitig belasten. Durch Krafttraining haben wir am meisten Einfluss im Kampf gegen das Altern
- **Einschränkung Fettzufuhr ist die effizienteste Art bei der Energiezufuhr einzusparen** (Fett hat die höchste Energiedichte, 1 Gramm = 9.3 kcal) → keine Körperfettreduktion durch Fetteinsparung an sich, sondern durch die vielen Kalorien die Fett hat.
- **Unser neues Sport-/Ernährungsangebot ist nun online.** Ob nur eine kleine Ernährungsoptimierung oder längerfristige Hilfe bei der Verbesserung Ihrer Körperzusammensetzung und Gesundheit → Wir bieten für jeden ein passendes Paket





„Medizin-Fortbildung“

April/Mai



Rückenschmerz oder doch Probleme am SIG?

Das beidseitig angelegte Gelenk zwischen Kreuz- und Darmbein (= **Sacroilical-Gelenk, SIG**) ist für viele ein Rätsel. In der Medizin wird oft die Aussage verwendet, dass das Gelenk ein Chamäleon ist und sehr unterschiedliche Symptome zeigt. Neuste Erkenntnisse geben uns allerdings einen sehr genauen Fahrplan um eine Diagnose zu stellen und gezielt zu behandeln.

Die Funktion des starren Gelenks ist für **Stabilität und Kraftübertragung zwischen Unter- und Oberkörper** zu sorgen und unseren **Gang zu ökonomisieren**. Außerdem macht es eine sogenannte „**Schockabsorption**“.

Eine krankhafte Änderung am SIG (ca. 20 % aller Rückenschmerzen) kann hormoneller oder mechanischer Ursache sein (z.B. Schwangerschaft oder Schritt ins Leere).

Die Folge kann dann eine **Über- oder Unterbeweglichkeit** des Gelenks sein, was dann zu **Instabilität oder Blockierung** führt.



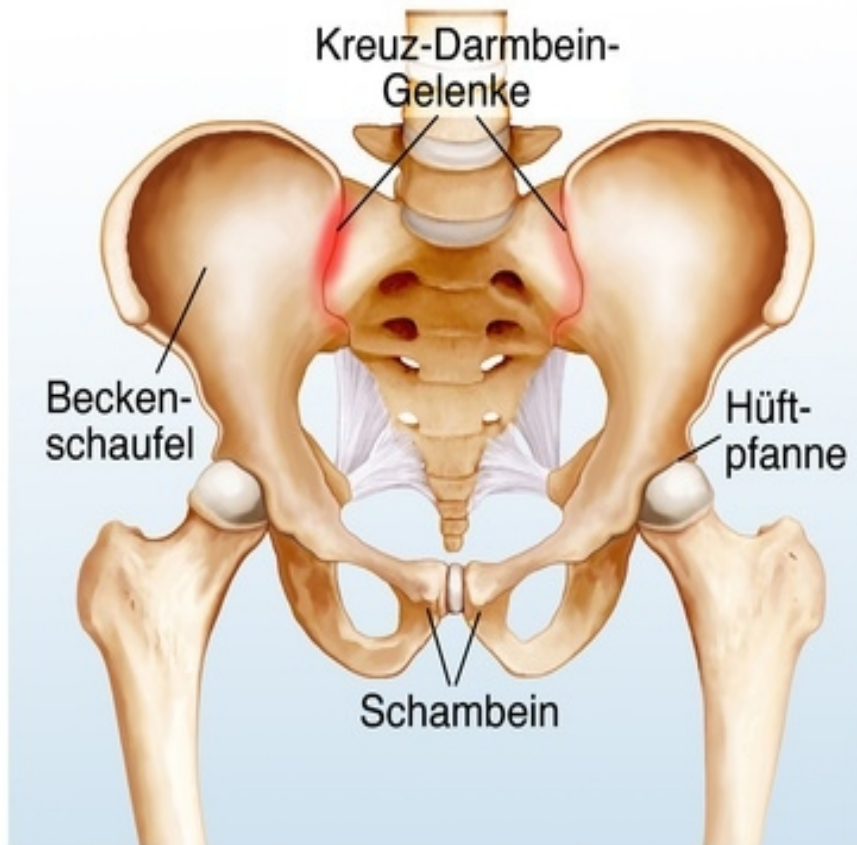
Um das SIG als Schmerzursache heranzuziehen und von Wirbelsäulenschmerzen abzugrenzen, müssen folgende Schmerzangaben und Begebenheiten vorliegen:

- Schmerz im inneren, oberen Gesäßquadrant oder Leistenschmerz
→ kann überall ausstrahlen (z.B. in Oberschenkel oder Knie, aber nie in den **Fuß**, nie allein in **der Mitte des Rückens** und nie **überhalb des 5. Lendenwirbels**)
- 3 von 5 Provokationstests sind schmerzhaft
- usw.

Wenn das Gelenk nun sicher betroffen ist (ca. 20% aller Rückenschmerzen), schauen wir ob eine **Instabilität oder Blockierung** vorliegt und haben dann folgende **physiotherapeutische Möglichkeiten**:

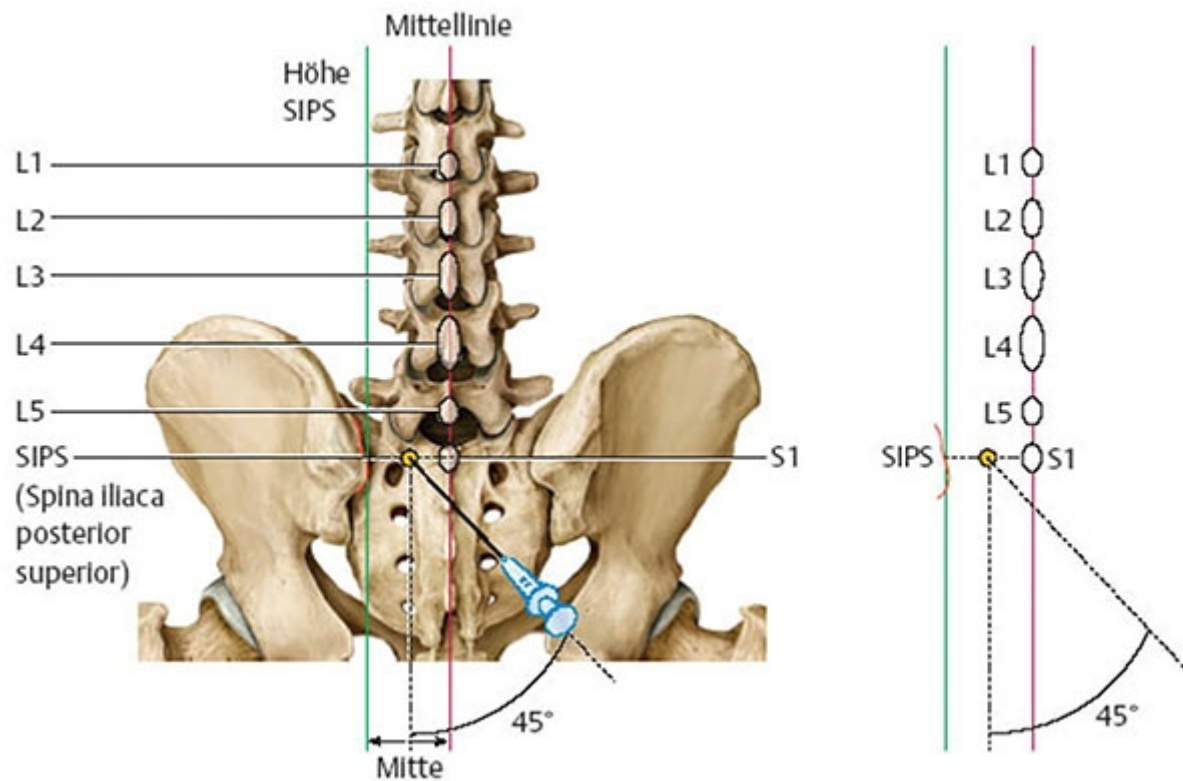
Im Falle einer festgestellten **Instabilität** legen wir einen speziellen Gurt um das Becken um das Gelenk zusammenzupressen. Unter diesem Druck will man den Kapsel-Band Apparat am SIG in Verkürzung anpassen lassen und erreichen, dass das Gelenk nach mehreren Wochen stabil ist. Außerdem stabilisiert man das Gelenk durch eine Kräftigung dort ansetzender Muskeln.

Im Falle einer festgestellten **Blockierung** können wir mobilisieren oder das Gelenk durch eine ruckartige Manipulation wieder deblockieren. (Achtung: Therapeut muss die Lendenwirbelsäule verriegeln, so dass eine Bewegung überhaupt im SIG ankommt)



SI-Loc Gurt zur Anlage bei SIG- oder Beckenringinstabilität

→ Durch Kräftigung unter Gurtanlage kann man eine Stabilisierung erreichen. Außerdem kann sich der Kapsel-Band-Apparat in Verkürzung anpassen



Erst wenn eine starke Arthritis vorliegt, kommen Spritzen in Betracht



Übung des Monats

„Kniebeugen“

Die Übung Kniebeugen stellt die effizienteste Übung für die Bein- und Gesäßmuskulatur dar und gehört zu den wichtigsten Grundübungen. Dass eine tiefe Ausführung bis runter in die Hocke schädlich ist, ist längst überholt. Das heißt, wer in der Lage ist, sein Gesäß weit runter zu bringen, sollte das auch machen.

Bei Problemen am Bewegungsapparat kann man sich an einem Stuhl oder Geländer abstützen und Gewicht abnehmen (= entlastete Kniebeugen)



1. Stand, Beine beckenbreit und Hände zeigen nach vorne (oder halten Hantel auf Schultern)

2. In die Hocke gehen

dabei Rücken in sich gerade, aber ruhig 45° nach vorne gebeugt halten

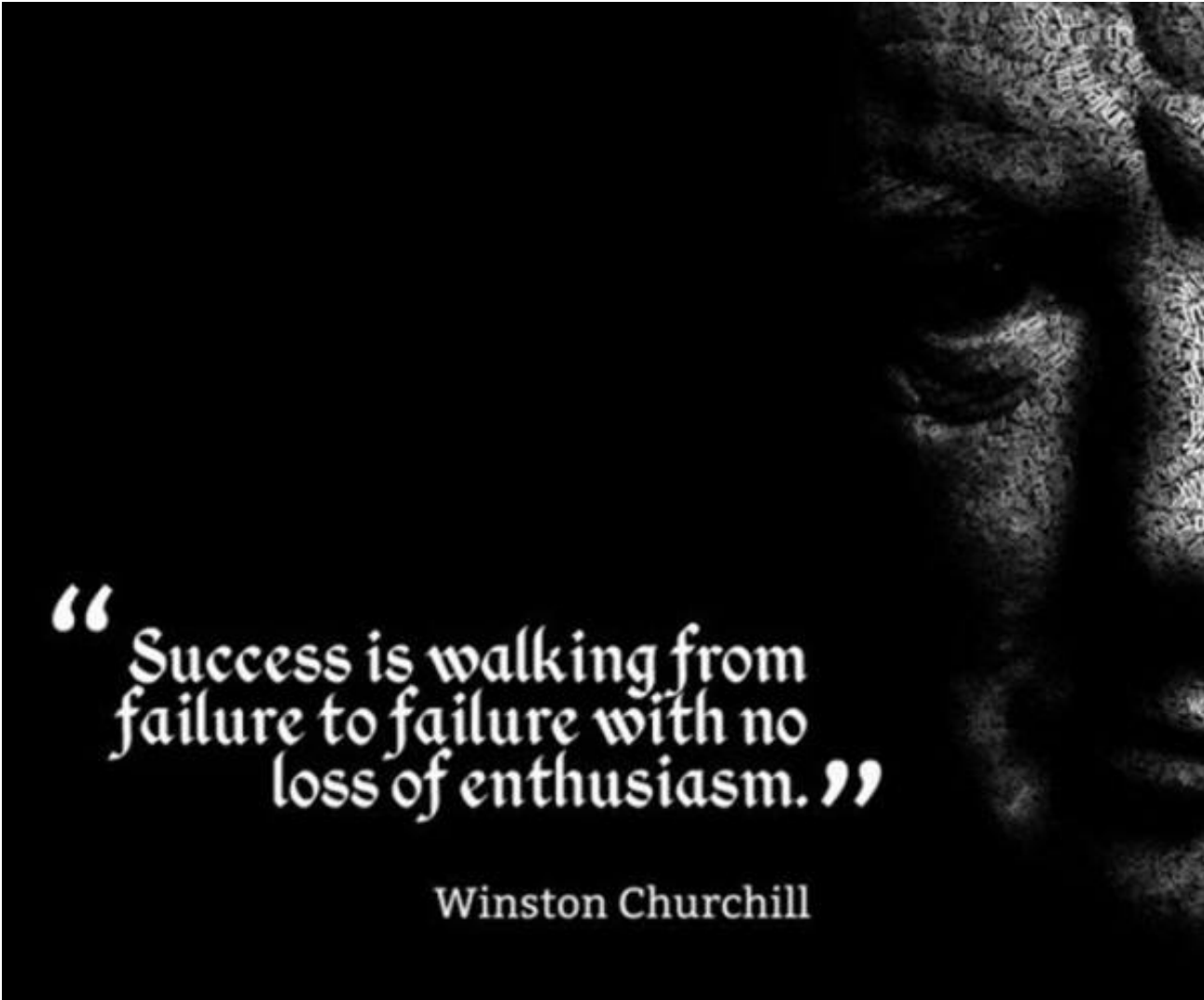
Kniescheiben ragen nicht / nur minimal über Fußspitzen
(eher hinten absitzen)

3. Wieder hoch in Stand drücken



Trainierte Muskeln bei Kniebeugen

...führen Sie die Übungen intensiv und regelmäßig durch und **profitieren Sie von straffen Po-, Bein-, Bauch-, und Rückenmuskeln**...für weitere Fitness-Fragen steht das Praxis-Birgel Team jederzeit zur Verfügung!



“ Success is walking from
failure to failure with no
loss of enthusiasm. ”

Winston Churchill