



Nachbehandlungskonzept

„ Instabile Wirbelsäule „

Level 2a

?

Tests zur Absicherung

**- Zentralisationsphänomen
- Lateralflexion**



Zentralisationsphänomen

- Verlagerung der ausstrahlenden Schmerzen von der Peripherie zur Mittellinie der WS
- Schmerzintensität kann dabei im „ Zentrum „ der WS vorübergehend zunehmen
- Verlässlicher Wert für den Therapieverlauf



Zentralisationsphänomen

- Entsteht nur beim Derangementsyndrom,
Diagnostischer Wert

- Unterscheidung zwischen
 - A Rückenschmerz
 - B Ausstrahlung



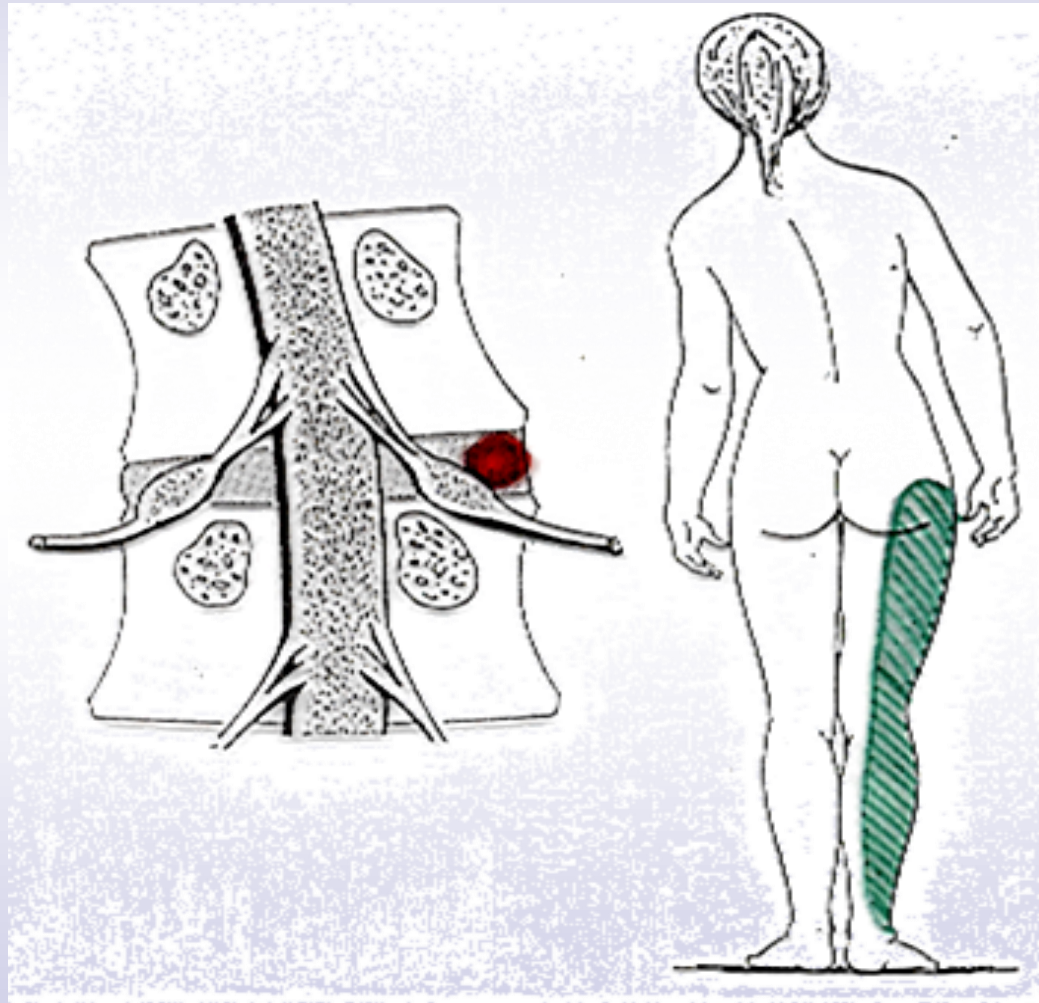
Test über Lateralflexion

Schulterprolaps = Schmerz bei homolateraler Lateralflexion

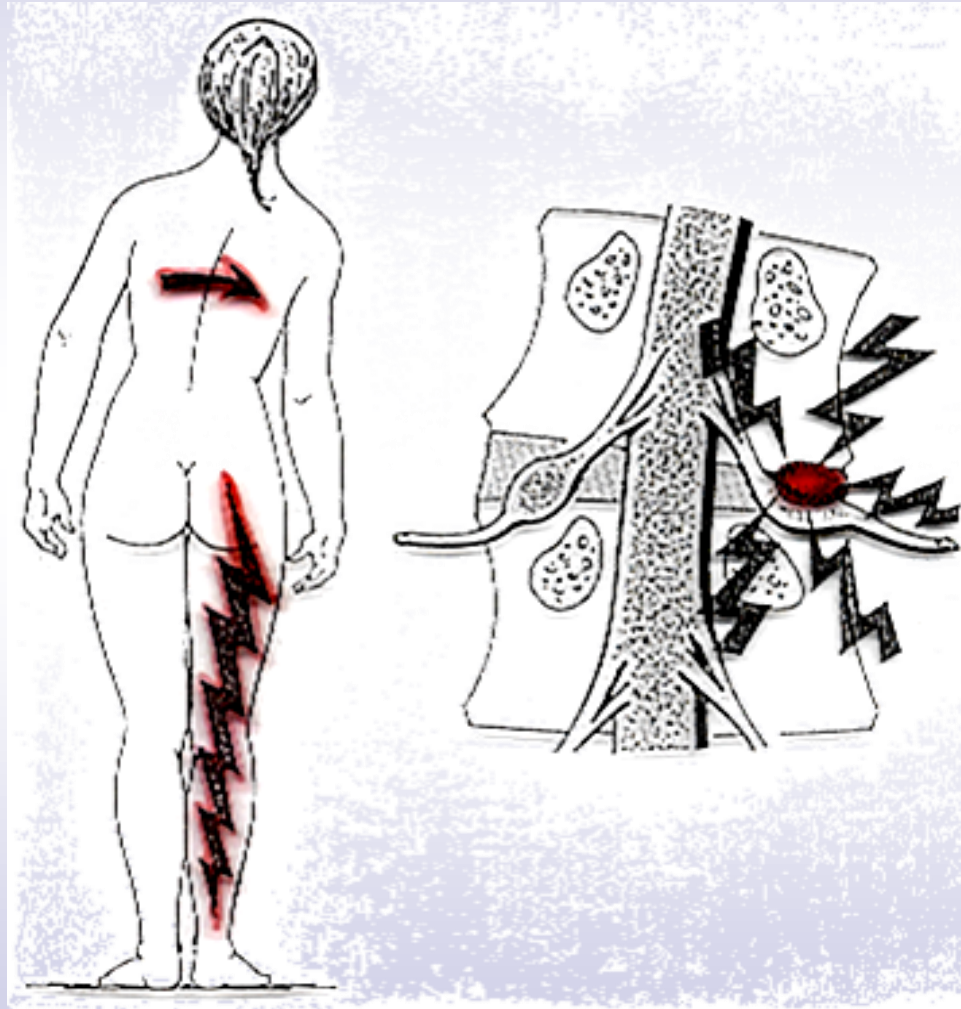
Achselprolaps = Schmerz bei kontralateraler Lateralflexion

nach Fritsch

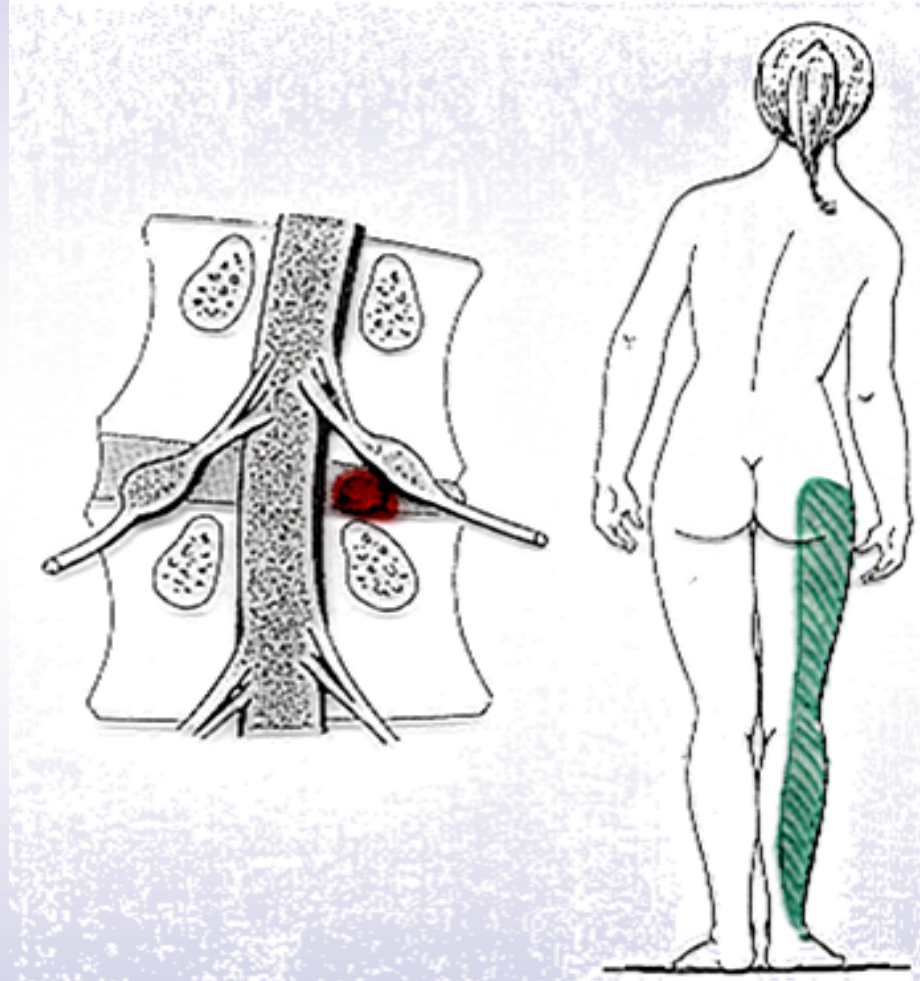
Der Schulterprolaps



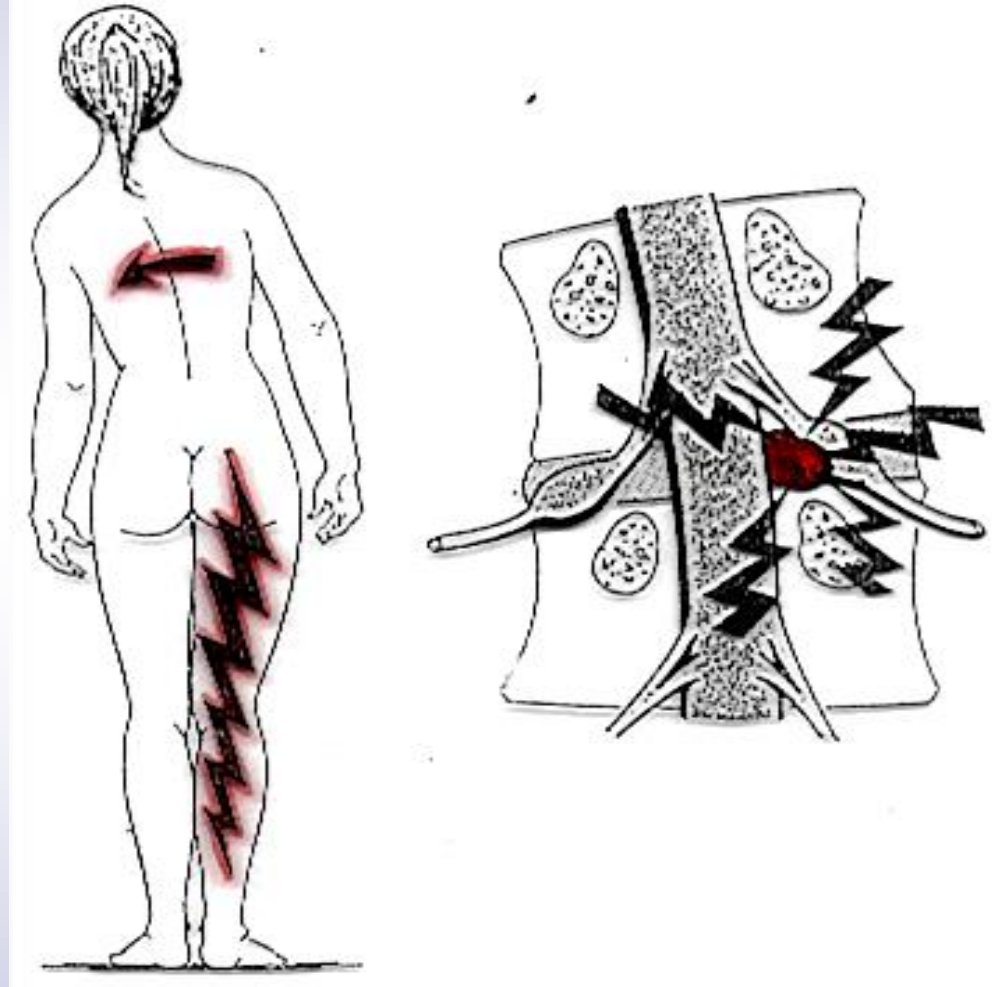
Der Schulterprolaps



Der Achselprolaps



Der Achselprolaps



Test über Lateralflexion

Therapeutische Konsequenz

Schulterprolaps => Traktion

Achselprolaps => Rotation



Nachbehandlungskonzept „ Instabile Wirbelsäule „

- 1. Lokale und frontale Aktivität**
- 2. Laterale Aktivität**
- 3. Rotatorische Aktivität**



Nachbehandlungskonzept

1. Phase

Lokale und frontale Aktivität



1. Phase

- Schmerzlinderung
- Erarbeiten einer funktionellen Wirbelsäulenschwingung
- Mobilisation bei Einschränkungen



1. Phase

- Lokale Stabilisation
- Wahrnehmung, Innervation
- Sensomotorik, lokale Stabi



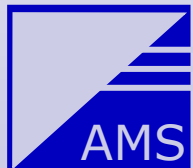
1. Phase

- Aufbau physiologischer Bewegungsmuster
- Haltungskorrektur, - gefühl
- Ganzkörperspannung, Gefühl



1. Phase

- Funktionelle Muskeldehnung, MET
- Isometrisch-dynamische Aktivität
 - * kleine Amplitude
 - * schmerzfrei/ - arm



1. Phase

- * vorwiegend achsiale Aktivität
- * geführte Bewegungen, Geräte
- * viele Wiederholungen,
Anbahnung



1. Phase

- Erstellen eines Hausaufgabenprogrammes
- Aufklärung



Lokale Aktivität



Bauchnabel, Lordose, Beckenboden, Zwerchfell



Frontale Aktivität



2. Phase

- Mobilisationsgymnastik
- Segmentale Stabilisation
- Rotationsstabilisation
(nicht endgradig)



2. Phase

- Funktionelle Muskeldehnungen
CHRS
- Dynamisierung der Muskelaktivität



2. Phase

- Muskelaufbautraining
 - * lokale Muskelausdauer
 - * Vergrößerung des Muskelquerschnitt



Laterale Aktivität



Nachbehandlungskonzept

3. Phase

Rotatorische Aktivität



3. Phase

- Endgradige Stabilisation
v.a. laterale Kette
- Endgradige Rotationsstabilisation
v.a. dynamisch und reaktiv
- Ganzkörperspannungen



3. Phase

- Koordination, Langhantel
freie Gewichte
- Spezifisches Rumpftraining
Alltag, Sport
- Steigerung bis Submaximal



3. Phase

- Ausgleichsgymnastik
Prävention, Prophylaxe
- Hausaufgabenprogramm
Erwärmungsprogramm,
Rumpfstabilisation



Rotatorische Aktivität



Rotatorische Aktivität



Ventrale Kette, rotatorische Aktivität



Dazu:

- * Geräte
- * Seilzüge
- * Freie Gewichte
- * Hanteln

Methodik nie vergessen !!

