

III. Abstract

Heutzutage sind Wirbelsäulenschmerzen (Rückenschmerzen) ein weit verbreitetes Problem in den Gesundheitssystemen der Industrienationen. Sie verursachen hohe medizinische Kosten, Fehlzeiten am Arbeitsplatz und sind ein wichtiger Grund für Arbeitsunfähigkeit. In Deutschland erleiden jedes Jahr ungefähr 180.000 Personen einen Bandscheibenvorfall. Davon werden 70.000 bis 80.000 Patienten operiert.

Durch unterschiedliche anatomische Ursachen treten ca. 60% der Bandscheibenvorfälle im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule auf. Die meisten Bandscheibenneuerkrankungen werden zwischen dem 50. und 59. Lebensjahr beobachtet. Bis zu diesem Zeitraum nimmt die Häufigkeit zu, danach wieder ab. Lumbale Bandscheibenvorfälle treten allerdings besonders häufig zwischen 70 und 79 Jahren auf.

Es gibt verschiedene Formen, Bandscheibenprobleme zu therapieren. Dazu gehören die konservative und operative Behandlung. Sport und Bewegung können diese Therapien ergänzen. Zur konservativen Behandlung gehören z.B. Krankengymnastik, Bewegungstherapie in der Gruppe, Rückenschule, rehabilitatives und präventives Muskeltraining in der Orthopädie, manuelle Therapie, medizinische Trainingstherapie, Wirbelsäulengymnastik und Rehabilitationssport.

Um die Wirksamkeit von Sport und Bewegung als Therapieergänzung besser beurteilen zu können, wird im Rahmen dieser Arbeit eine Umfrage unter den Patienten von „Therapiezentrum und Gesundheitssport Raus“ in Steinfurt durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen die positive Wirkung von Sport und Bewegung auf Patienten mit Bandscheibenproblemen. Aus der Analyse der Antworten zu Schmerzempfinden und Schwierigkeiten im Alltag lassen sich gezielt Übungen mit Geräten und Wirbelsäulengymnastik entwickeln, um Patienten noch besser auf alltägliche Bewegungen vorbereiten zu können und durch Prävention so weitere Bandscheibenvorfälle zu verhindern.