

Viele haben
Rückenschmerzen-
wir bieten *Kaia* an

Rückenbeschwerden sind eine Volkskrankheit. Jeden Tag klagt ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland über Rückenschmerzen und jeder zweite Patient sitzt deswegen im Wartezimmer eines Arztes. Die gute Nachricht: Viele Schmerzen verschwinden mit der richtigen Behandlung. Und mit Eigeninitiative und ein wenig Disziplin können Sie Ihrem Rücken die beste Stütze sein.



Wenn Sie akute Rückenschmerzen haben, die auch nach einigen Tagen Ruhe und der Behandlung mit Hausmitteln – zum Beispiel Wärme – nicht verschwinden, gehen Sie zum Arzt. Einer der ersten Diagnoseschritte ist dann die Lokalisation. Dabei versucht Ihr Arzt, den Sitz Ihrer Schmerzen so genau wie möglich zu bestimmen. Denn aus Sitz und Art des Schmerzes lassen sich häufig wichtige Rückschlüsse auf die möglichen Ursachen ziehen. Auch kann

durch eine eingehende Befragung des Patienten (Anamnese) sowie eine körperliche Untersuchung festgestellt werden, ob Ihre Schmerzen einen konkreten Ursprung haben. Ursachen können zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall, ein eingeklemmter Nerv oder eine Entzündung der Wirbel sein. Oder die Schmerzen können auch Resultat von muskulären Verspannungen ohne konkrete krankhafte Ursache sein. Das ist bei über 80 Prozent der Rückenbeschwerden der Fall. ▶

Lokalisation	Häufigkeit	Ursache und Beschreibung
Kreuzschmerzen: umgangssprachlich für Schmerzen im Bereich der Lendenwirbel und der Iliosakralgelenke	sehr häufig	Die Lendenwirbel sind die am stärksten belasteten Wirbel, denn auf ihnen ruht der komplette Rücken – im Stehen und im Sitzen. Zusätzliche Belastungen durch einseitige Bewegungen, schweres Heben, aber auch durch sportliche Überlastung oder Übergewicht wirken auf die Lendenwirbel.
Nacken- und Schulterschmerzen: entstehen meist durch ungünstige Körperhaltungen bei der Arbeit	häufig	Die Muskeln verspannen oder verhärten sich meist durch Fehlhaltungen. Verspannungen oder Wirbelschädigungen im Schulter- und Nackenbereich können sich auch als Spannungskopfschmerz oder als Kribbeln in den Armen bemerkbar machen.
Schmerzen im mittleren Rückenbereich: ungefähr auf der Höhe der Brust	weniger häufig	Meistens spielen Muskelverspannungen durch Fehlhaltungen oder Überlastung eine zentrale Rolle. Ursächlich können aber auch Skelettumformungen im Bereich der Brustwirbelsäule sein, zum Beispiel durch Osteoporose (Knochenschwund).

Unser Service



Unser neues Serviceangebot Kaia

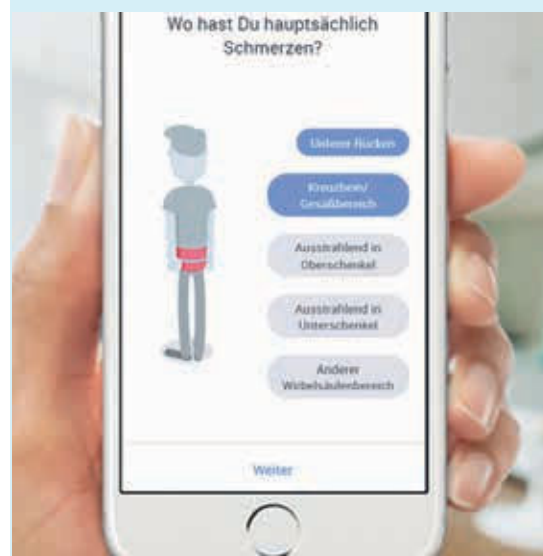
Kaia ist eine sogenannte Medizin-App. Sie unterstützt Sie bei der Bewältigung Ihrer Rückenschmerzen durch eine multimodale Schmerztherapie. Diese besteht aus einem auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan mit Entspannungsübungen sowie aus Wissensvermittlung zum Thema Rücken. Die richtige Ausführung der Übungen wird Ihnen durch hochwertige Erklärungsvideos erläutert, damit Sie Ihr Training zu Hause oder auch auf Reisen problemlos durchführen können. Zusätzlich werden in der App Ihre Trainingsfortschritte dokumentiert sowie der Verlauf Ihrer Beschwerden und die Auswirkungen auf Ihr Schlafverhalten. Die Therapie wird dabei individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Wenn Sie Interesse an der Nutzung von Kaia haben, kontaktieren Sie unsere Kundenberatung:

➔ 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96*

* 6 Cent je Anruf aus dem Festnetz

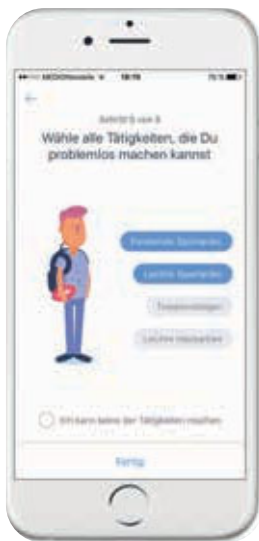
Sie erhalten daraufhin Ihren individuellen Zugangscode zeitnah per Post.



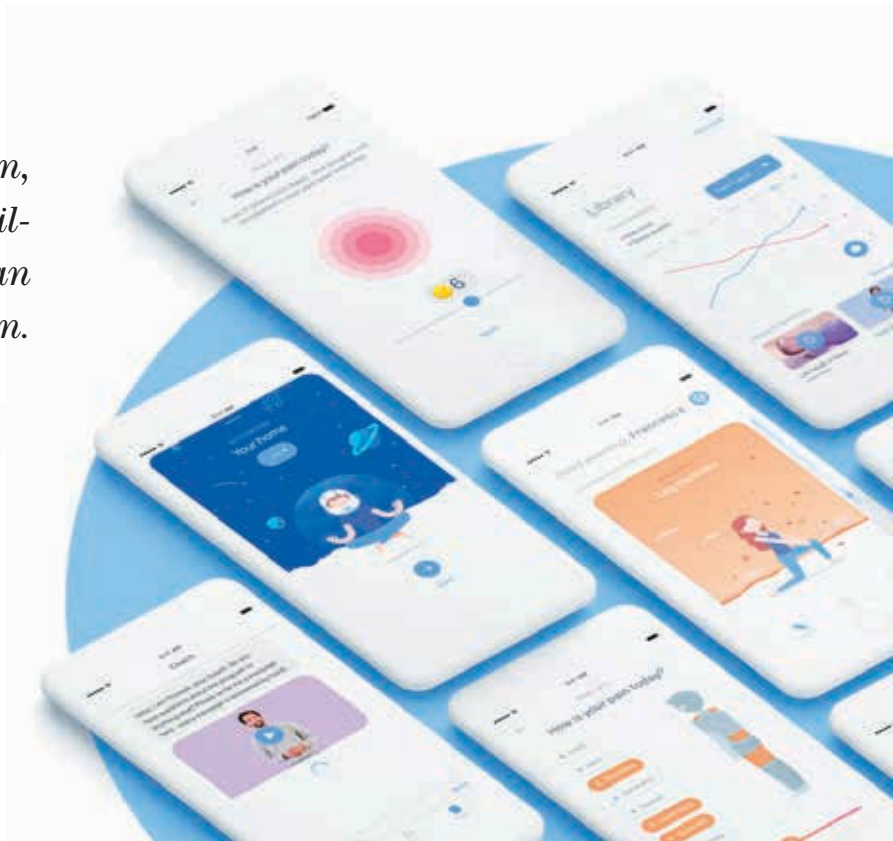
Die Medizin-App Kaia hilft Ihnen, Ihre Rückenschmerzen zu bewältigen – mit einer breiten Palette an interaktiven Therapiemöglichkeiten.



Sie lernen die korrekte Ausführung der Übungen anhand hochwertiger Erklärungsvideos.



Kaia bietet Ihnen eine optimale Therapie, da Ihre individuellen Bedürfnisse gezielt abgefragt werden.



Verspannung, Schonhaltung und Stress

Wenn Muskeln oder Muskelgruppen unter Spannung bleiben, wenn sie eigentlich in Ruhe sind, spricht man von Verspannungen. Dauern diese an, führen sie zu Verhärtungen, die Muskeln verlieren ihre Elastizität und beginnen zu schmerzen. Um diesen Schmerz zu vermeiden, nehmen die Betroffenen oft unbewusst eine Schonhaltung ein. Das belastet jedoch wie-

der andere Muskeln. Daraus kann ein Kreislauf zunehmender Muskelverspannungen über den gesamten Rücken- und Schulterbereich entstehen.

Aufgrund der Schmerzen verschlechtert sich die psychische Befindlichkeit. Schmerz ist ein erheblicher Stressfaktor, der die Verspannungen verstärken kann – und im schlimmsten Fall chronisch wird. Sie und Ihr Arzt sollten deswegen Stressfaktoren und Ihre allgemeine psychisch-emotionale Situation bei Diagnose und Therapie beachten.

Hinweise zur Erstattung

Wir erstatten Aufwendungen für ärztlich verordneten Rehabilitationssport und Funktionstraining. Auch Aufwendungen für ein ärztlich verordnetes Heilmittel – wie Krankengymnastik, Massage oder Wärmepackung – erkennen wir an. Heilmittel müssen dabei dem Leistungsverzeichnis der Bundesbeihilfverordnung (BBhV) entsprechen und von einem Angehörigen der Gesundheits- oder Medizinberufe durchgeführt werden. Gesundheitsförderungskurse zu Bewegung und Entspannung erkennen wir grundsätzlich nicht an.

Alterungsprozess und Schmerzempfinden

Der Verschleiß der Wirbelsäule – die zentrale Stütze unseres Rückens – ist eine natürliche Abnutzungserscheinung. Bereits bei 75 Prozent der Endzwanziger lassen sich Risse in den einzelnen Bandscheiben erkennen. Mit 70 Jahren hat im Prinzip jeder abgenutzte Wirbelgelenke. Dennoch klagen vor allem Menschen zwischen 30 und 55 über Rückenschmerzen. Abnutzung und Schmerzempfinden stehen also nicht direkt in Zusammenhang.

Die Schmerzempfindlichkeit des Menschen ist an der Wirbelsäule indi-



viduell sehr unterschiedlich. Es gibt Betroffene, die trotz vorliegenden körperlichen Schäden an der Wirbelsäule

Anzeige

Unser Service

keine Schmerzen empfinden. Andere können sich kaum noch bewegen, obwohl keine direkten Krankheitsanzeichen vorliegen. Ausreichend Bewegung und gesunde, trainierte Muskeln unterstützen in jedem Fall Ihre Wirbelsäule und verhindern durch Abnutzung entstehende Schmerzen.

- Wer einseitiger Belastung entgegenwirkt, wirkt auch Rückenschmerzen entgegen. ■

Unsere Tipps gegen Rückenschmerzen

- Schon 30 Minuten Bewegung am Tag stärken den Rücken und wirken sich positiv auf Ihre Muskulatur und Haltung aus.
- Stressabbau hilft gegen Rückenschmerzen und unterstützt Sie dabei, Verspannungen abzubauen.
- Eine gesunde Lebensweise wirkt der Abnutzung entgegen und mildert die Auswirkungen dieses natürlichen, körperlichen Prozesses.

Kontakt zum Gesundheitstelefon

Wenn Sie Fragen zu Rückenschmerzen haben, können Sie gerne auch unser kostenloses Gesundheitstelefon anrufen. Medizinisch geschultes Fachpersonal beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen:

➔ 0800 72 32 553

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag
von 7:30 bis 18:00 Uhr und
Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr

Bewegung ist Leben

PRIVATE PAUSCHALKUR Ihr privater „alles inklusive“ Gesundheitsurlaub

Ärztliche Untersuchungen einschließlich aller verordneten Therapieanwendungen (wie z.B. Massagen, Bäder), Vollpension (inkl. Getränke), Nachmittagskaffee, Mineralwasser und Obst für das Zimmer.



Nutzen Sie unseren
FAHRDIENST
ab Ihrer Haustür!

Für genehmigte
Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte
Abrechnung mit der PBeaKK möglich.

Für beihilfeberechtigte Selbstzahler niedrigster
Tagessatz EZ oder DZ € 69,- p. P. / Tag inkl. Voll-
pension zzgl. Arzt- und Anwendungskosten.



Stilvolles Wohlfühlambiente mit persönlicher
Betreuung. Moderne, medizinische Fach-
kompetenz mit gezielter Therapie fördern Ihr
gesundheitliches Wohlbefinden.



Bleiben Sie gesund!

UIBELEISEN Sanatorium & Gesundheitszentrum
Prinzregentenstraße 15 · 97688 Bad Kissinger
Telefon 0971 - 918-0 · Fax 0971 - 918-100
www.uibelesen.com

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

- Original Bad Kissinger Natursolebad
- Krankengymnastik (Einzel und Gruppe)
- Kneipp-Guss
- Heiße Moorpackung
- 2 Schwimmbäder (30° C) u.v.m.

Salzgrotte direkt im Haus

Entspannen Sie bei Meeresklima
in der Salzgrotte direkt in unserem Haus.



ZUSATZ-
ANGEBOT

Bei entsprechender Diagnose:

KRAMPFADER-BEHANDLUNG ohne OP und Narkose!

Fordern Sie Informationsmaterial an!

Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.