

## Unser Rücken



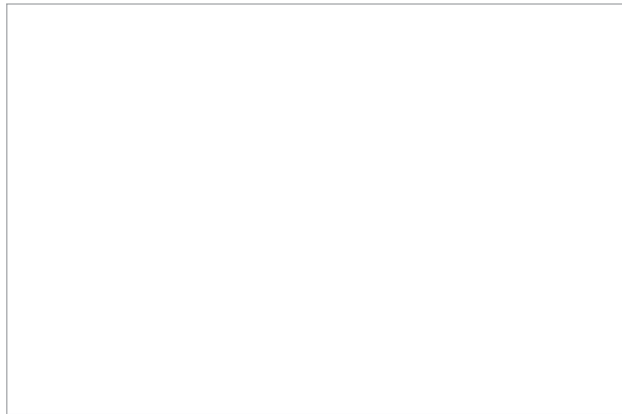
Unsere Wirbelsäule ist einzigartig. Ihre besondere Doppel-S-Form ermöglicht uns z. B. den aufrechten Gang. Außerdem schützt sie das Rückenmark mit seinen Nerven.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln, dem Kreuz- und dem Steißbein. Sie lässt sich in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule unterteilen. Zwischen den Wirbelkörpern sitzen die Bandscheiben, die wie Gelkissen mit Flüssigkeit gefüllt sind und

für eine bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule sorgen. Gleichzeitig dienen sie als „Stoßdämpfer“ und schützen die Wirbelkörper vor Schäden durch Abnutzung und Erschütterungen. Die Wirbelgelenke schließlich verbinden die einzelnen Wirbel miteinander.

Stabilisiert wird die Wirbelsäule durch ein System von Bändern und Muskeln. Daher ist eine gut ausgebildete Rückenmuskulatur so wichtig, um Rückenschmerzen vorzubeugen und die Wirbelsäule zu schützen und zu entlasten.

Ihre Praxis



**schwa-medico**  
MENSCHLICHE MEDIZIN

Ihr kompetenter Partner für Schmerztherapie,  
Rehabilitation und Komplementärmedizin

- Elektrostimulation
- Laser
- Biofeedback
- Ultraschalltherapie
- Radiofrequenzläsion
- Medical Wellness
- Vibrationstherapie
- Akupunktur
- Intelligentes Gehstützensystem
- Praxis- und Sprechstundenbedarf



**schwa-medico**  
MENSCHLICHE MEDIZIN



Patienteninformation



**StimaWELL® 120 MTRS**

Elektrostimulation einer neuen Dimension

## Rückenschmerzen – was tun?

Fast jeder kennt sie, und viele haben häufiger mit ihnen zu tun: die Rede ist von Rückenschmerzen.

Dabei haben heute nicht mehr nur ältere Menschen Probleme mit dem Rücken. Auch junge Menschen und sogar Kinder klagen immer häufiger über Rückenbeschwerden. Die Ursachen dafür sind vielfältig und reichen von körperlichen Faktoren wie Verspannungen und Entzündungen bis hin zu seelischen Faktoren wie z. B. Stress. Rückenschmerzen müssen allerdings kein Schicksal sein: Mittlerweile stehen viele Therapiemöglichkeiten zur Verfügung, die zur Linderung der Schmerzen und der Behandlung der Schmerzursache beitragen können.

## Behandlung von Rückenschmerzen

Die passende Therapie hängt natürlich immer von der Ursache der Rückenschmerzen ab. Dabei gibt es neben Medikamenten viele sanfte Therapieformen, mit denen Rückenschmerzen schonend und nebenwirkungsarm behandelt werden können. Ihr Arzt kann Sie bei der Auswahl der richtigen Therapie unterstützen.

So kann eine **Stärkung der Rückenmuskulatur** dazu beitragen, muskulär bedingte Schmerzen zu reduzieren und die Wirbel und Bandscheiben zu entlasten.

**Wärmetherapie** kann zur Entspannung der verhärteten Rückenmuskeln und der Schmerzlinderung bei Arthrose eingesetzt werden. Auch **Massagen** kommen zur Behandlung von Rückenschmerzen in Frage.

Eine weitere Therapieform bei Rückenbeschwerden ist die sogenannte **TENS (Transkutane elektrische Nerven-Stimulation) oder Elektrotherapie**. Dabei werden Nerven durch sanfte elektrische Impulse angeregt und körpereigene Stoffe ausgeschüttet, die für die Linderung von Schmerzen verantwortlich sind.

Bei stressbedingten Rückenschmerzen schließlich können auch **Entspannungsübungen** hilfreich sein.

## Ursachen von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen können viele Gründe haben. Zu den häufigsten gehören eine **falsche Haltung** und die **einseitige Belastung** der Rückenmuskeln. Das führt zu **Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur**, was dann wiederum Rückenschmerzen auslöst.

Auch durch Abnutzung der Bandscheiben, Wirbelkörper und Wirbelgelenke können Schmerzen entstehen. **Arthrose (Gelenkverschleiß)** und die **Verengung des Wirbelkanals (Spinalkanalstenose)** können die Nerven des Rückenmarks reizen und zu Entzündungen führen. Bei einem **Bandscheibenvorfall** tritt der „Gel-Kern“ aus der beschädigten Bandscheibe aus und drückt auf diese Nerven.

Neben körperlichen können auch seelische Ursachen wie **z. B. Stress, Überlastung und Depressionen** zu Rückenschmerzen führen.

Es ist wichtig, dass Sie bei Rückenschmerzen mit Ihrem Arzt sprechen. Er kann in der Regel feststellen, wo bei Ihnen die Ursachen für Ihre Beschwerden liegen. Gleichzeitig kann so ausgeschlossen werden, dass Sie an Erkrankungen der Organe o. ä. leiden, da diese ebenfalls Rückenschmerzen auslösen können.

## StimaWELL - Schmerztherapie, Muskelstimulation & Massagen

Das StimaWELL®120MTRS ist ein Elektrotherapie-System, das speziell für den Einsatz am Rücken entwickelt wurde. Über die Stimulationsmatte werden wohltuende Wärme und sanfte Elektrostimulation zu einem innovativen Gesamtpaket kombiniert.



Dabei kann das StimaWELL®120MTRS je nach Programm zur Kräftigung der Muskulatur, zur Schmerztherapie oder für entspannende Wellness-Massagen genutzt werden. Auch eine Kombination der Programme ist möglich.

### Stärkung der Rückenmuskulatur

Die elektrischen Impulse des StimaWELL®120MTRS regen die Muskeln zur Arbeit an, ohne dass diese bewusst angespannt werden müssen. Auf diese Weise können auch Patienten mit Bewegungseinschränkungen beim Aufbau ihrer Rückenmuskulatur unterstützt werden.

## Schmerztherapie

Durch die Anregung von Nerven und Muskeln mittels sanften elektrischen Impulsen werden Endorphine („Glückshormone“) ausgeschüttet. Diese Botenstoffe sind im menschlichen Körper unter anderem für die Schmerzlinderung zuständig.

## Massagen

Dank der speziellen Stimulationsmatte mit 12 Kanälen erleben Sie mit dem StimaWELL®120MTRS wohltuende Rückenmassagen, die von manuellen Massagen kaum zu unterscheiden sind. Neben klassischen Massageeffekten können Sie bei diesen tiefen Massagen einfach die Seele baumeln lassen und Ihren Stress für einen Moment vergessen.

## Wärmetherapie

Die StimaWELL® Stimulationsmatte lässt sich auf bis zu 40°C aufheizen. Damit ist auch Wärmetherapie möglich, die häufig zur Entspannung und Schmerzlinderung eingesetzt wird.



Sie haben Fragen?

Ihr Arzt berät Sie gern zur Behandlung mit dem StimaWELL®120MTRS. Wir wünschen Ihnen alles Gute und einen starken, gesunden Rücken!