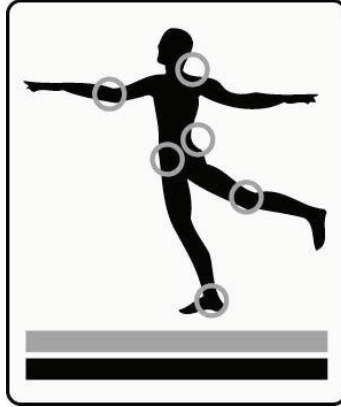


# Rückentherapie-Zentrum



## Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Wertheimstraße 2  
3500 Krems  
Tel.: 02732 79 100

### Patienteninformation

Segmentale Stabilisation  
der Lendenwirbelsäule  
nach Dr. Wolff

**Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,**

die Wahrscheinlichkeit, in unserer bewegungsarmen und oft stressreichen Industriegesellschaft an Rückenschmerzen zu erkranken, ist sehr hoch.

Als betroffener Patient erwarten Sie schnelle, kompetente und dauerhaft wirkungsvolle Hilfe. Die vielfältigen und nicht immer leicht zu erkennenden Ursachen des Rückenschmerzes stellen eine enorme Herausforderung für die behandelnden Mediziner und Therapeuten dar.

Ausgerichtet auf diese Anforderungen wurde das Dr. WOLFF Therapiekonzept entwickelt. Unter medizinischer Leitung von Prim. Dr. Ch. Prager kooperieren hier auf Rückenprobleme spezialisierte Physiotherapeuten, Masseur und Ärzte Hand in Hand.

Diese enge Zusammenarbeit fördert unter Einsatz modernster medizinischer Gerätetechnik und wissenschaftlich gesicherten Behandlungsmethoden Ihre schnelle und langfristige Genesung.

Den entscheidenden Beitrag zu einer baldigen Genesung leisten Sie allerdings selbst, indem Sie sich mit entsprechendem eigenen Engagement für diese aktive Therapieform entscheiden.

Lesen Sie im Folgenden über die Qualitätsinhalte des Rückentherapie-Zentrums und lernen Sie die Besonderheiten dieses neuen Therapiesystems kennen.

Einen erfolgreichen Therapieverlauf  
wünschen Ihnen



Prim. Dr. Ch. Prager



Dr. Hartmut Wolff

und Ihr persönliches Team des  
Rückentherapie-Zentrums nach Dr. Wolff

## **Aktuelle Forschungsergebnisse zur Rückentherapie**

Die üblichen Trainingsprogramme der Rückentherapie berücksichtigen vor allem Übungen für die großen Bewegungsmuskeln, wie z.B. die gerade Bauchmuskulatur und die großen Rückenstreckmuskeln.

Dazu wurden bisher Gymnastikübungen und / oder die klassischen Trainingsgeräte verwendet.

Ein neuheitlicher und erfolgsversprechender Ansatz beschäftigt sich mit der **segmentalen Stabilisation** der Lendenwirbelsäule.



## Was bedeutet segmentale Stabilisation der Lendenwirbelsäule?

Einheitlich belegen die aktuellen Forschungsergebnisse in der Rückentherapie, dass **vor** dem eigentlichen Krafttraining die **segmentale Stabilisation** der Lendenwirbelsäule erfolgen muss.

Unter segmentaler Stabilisation versteht man die Sicherung einzelner Bewegungssegmente der Wirbelsäule.

Hauptverantwortlich sind hierfür in der Lendenwirbelsäule der tiefliegende Muskel *M. transversus abdominis* und der *M. multifidus lumbalis*.

Es handelt sich dabei nicht um große, starke Bewegungsmuskeln, sondern vielmehr um **sensible „Stell- und Haltemuskeln“**, die die einzelnen Wirbelkörper in die biomechanisch richtige Position bringen, um so z.B. die Bandscheiben vor Fehlbelastungen zu schützen.

**Das Auftrainieren des *M. multifidus lumbalis* und des *M. transversus abdominis* hat in der modernen Rückentherapie grundlegende Bedeutung.**

## Wie wird segmentale Stabilisation trainiert?

Entsprechend der Aufgabe der sensiblen „Stellmuskeln“ handelt es sich beim Auftrainieren dieser Muskeln nicht um ein typisches Krafttraining.

Segmentales Stabilisationstraining bedeutet das Üben koordinativ anspruchsvoller Bewegungen, die viele Rückenpatienten bereits verlernt haben.

Durch Schonhaltungen und permanente Unterforderung sind der *M. transversus abdominis* und der *M. multifidus lumbalis* in Ihrer Funktion verkümmert.

Das Wiedererlernen der Ansteuerung und Koordination zur Aktivierung dieser Muskeln ist am Anfang der wichtigste Therapieschritt.

Das Erlernen der bislang üblichen stabilisierenden Übungen ist für Therapeut und Patient sehr arbeitsintensiv, die Erfolgskontrolle aufwändig und mittels diagnostischen Ultraschalls kostenträchtig.

Diesem Problem ist Dr. WOLFF erfolgreich begegnet.

### Die Lösung

#### **Das Rückentherapie-Training im Dr. Prager Rückentherapie-Zentrum mit Geräten nach Dr. WOLFF.**

Basierend auf den aktuellen Forschungsergebnissen erarbeitete Dr. WOLFF ein einzigartiges Rückentherapie-Konzept zur **segmentalen Stabilisation** der Lendenwirbelsäule.

In eindrucksvoller Weise erlernen die Patienten mit Hilfe medizinischer Gerätetechnologie\* die stabilisierenden Übungen.

(\*patentrechtlich geschützt)

## Das neue Rückentraining

In der Gerätekonzeption mit der sogenannten Visualisierung der Trainingsbewegung liegt der Schlüssel zu Ihrem Erfolg:

- leichtes Erlernen der stabilisierenden Übungen
- schnelles „Verinnerlichen“ der Bewegungsabläufe
- kontrollierte und risikoarme Bewegungen
- definiertes Bewegungsausmaß
- steuerbar von minimaler, patientengerechter bis zu extrem hoher Belastungsintensität

Dieses Gerätekonzept wurde speziell für die segmentale Stabilisation der Lendenwirbelsäule nach Dr. WOLFF entwickelt.

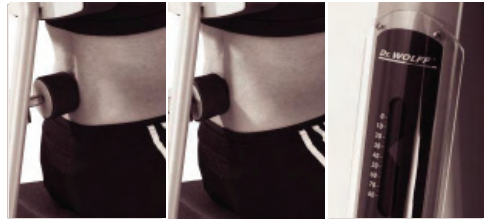
Es kommt exklusiv und nur im Dr. Prager Rückentherapie-Zentrum mit Geräten nach Dr. Wolff zum Einsatz.

### 18 Therapieeinheiten, die Ihr Rückenleben verändern

In 18 Therapiesitzungen vermittelt Ihnen ein von Dr. Prager und Dr. Wolff geschultes Therapeutenteam die **segmentale Stabilisation** der Lendenwirbelsäule.

Die enge Zusammenarbeit mit den Therapeuten und zahlreiche qualitätssichernde Maßnahmen sollen Ihren schnellen Therapieerfolg sichern.

Diese neuartige Gerätetechnik ist mit mechanischen Bewegungssensoren ausgestattet, die Ihnen über eine optische Anzeigeeinheit Ihre Trainingsbewegung exakt dokumentiert.



Diagnostik und Verlaufskontrolle mit Back-Check®

# Das „4 Stufen Therapie-Konzept“

## Stufe 1

Erlernen der gezielten Ansteuerung der Muskeln *M. transversus abdominis* und *M. multifidus lumbalis*.



Stabilisation  
im Sitzen

## Stufe 2

Optimierung und Aufbau der haltungsstabilisierenden Muskeln in unterschiedlichen Bewegungsebenen.



Zielgerichtetes  
Training des  
*M. transversus*

## Stufe 3

Übertragung der erlernten Stabilisation auf Alltagsbewegungen.



Stabilisation  
im aufrechten  
Stand

## Stufe 4

Erlernen von Kombinationsübungen für Haltungsstabilisierung und Bewegungsmuskulatur.



Training der lateralen  
Rumpf-Muskulatur



Training der  
Rotation

### **Segmentale Rückentherapie:**

Die aktuellsten Forschungsergebnisse in der Rückentherapie belegen, dass die **segmentale Stabilisation** zur Sicherung der einzelnen Bewegungssegmente der Wirbelsäule für die Bekämpfung von Rückenschmerzen entscheidende Bedeutung hat. Das **neue Rückentherapie Zentrum** verfügt über neuartige Diagnosegeräte sowie spezielle Therapiegeräte zum Üben dieser kleinen segmentalen Muskeln der Wirbelsäule, die die einzelnen Wirbeln stabilisieren und vor Fehlbelastungen schützen.

### **Rücken-Fitness Diagnostik:**

Vor dem Training werden mit der MediMouse die Beweglichkeit und Stellung der einzelnen Wirbelsegmente gemessen bzw. mit dem Back-Check die Rumpfkraft sowie die Kraft bzw. das Kräfteverhältnis der Bauch- und Rückenmuskulatur bestimmt. Außerdem wird die Dehnfähigkeit und Funktion der Becken- und Beinmuskulatur getestet.

### **Back Check Rumpfkraftmessung:**

Durch einen isometrischen computerunterstützten Test wird die Kraft der Rumpfmuskulatur gemessen. Damit können Muskelschwächen im Rumpf aufgedeckt werden, auch das Kraftverhältnis der Bauchmuskulatur zur Rückenmuskulatur wird berechnet. Dieser Test zeigt Dysbalancen und Schwächen als mögliche Ursachen muskulär bedingter Rückenschmerzen auf und ermöglicht einen individuell angepassten Trainingsplan zu erstellen.

### **MediMouse:**

Die MediMouse erlaubt eine Erfassung der Rückenkontur und Beweglichkeit der einzelnen Wirbelsegmente. Die segmentale Wirbelstellung wird über ein mechano-elektronisches Messsystem genau (alle 0,2 mm ein Messpunkt) erfasst, mit Referenzwerten verglichen und in der Auswertung Auffälligkeiten der Wirbelsäule sichtbar gemacht. Therapieerfolgs - und Verlaufskontrollen können auf diese Weise objektiv dokumentiert und dem Patienten anschaulich gemacht werden.



## **FITNESS – ANGEBOTE**

### **Rücken-Fitness Diagnostikpaket**

- Sportwissenschaftliche Anamnese
- Back Check / 3 Messungen
- MediMouse WS-Funktionstest
- Manuelle Muskelfunktions- Diagnostik

### **Rücken-Fitness Gesamtpaket**

- Sportwissenschaftliche Anamnese
- Eingangsdiagnose
- Trainingsplan
- 16 TE Rückentherapie / Prävention an MAT-Geräten
- Re-Test nach 6-8 Wochen

### **Segmentales Rückentherapie-Paket**

- Sportwissenschaftliche Anamnese
- Muskelfunktionstest
- MediMouse WS-Funktionstest
- 18 TE Segmentale Stabilisation an Spezial-Geräten
- Abschluss MediMouse WS-Funktion

### **Euro- und Uniqa-Fitnessprofil**

- Medizinische Anamnese, Ergometrie bzw. IPN Ausdauerstest
- Körperfettanalyse
- Back Check (Flex./Ext.)
- Muskelfunktionstest
- Koordinationstest
- MediMouse WS-Funktionstest

### **Medizinisches Muskelaufbautraining**

- 10 TE Rückentherapie / Prävention an MAT-Geräten, auch als Fortsetzung des Rückenfitness – Gesamtpaketes

### **Fit + Aktiv**

- Dehnen und Kräftigung aller Muskelgruppen
- Koordinationstraining mit freien Gewichten und Kleingeräten

### **Therapeutisches Klettern**

### **Wellness-Therapiepaket**

- 10 TE Rückentherapie / Prävention an MAT-Geräten **und**
- 10 Wellnessmassagen und 10 Packungen

### **Regenerationstherapie** (siehe Privatleistungen)

### **Sport- und Wellnessmassagen**

Je nach Technik und Intensität wird eine entspannende oder anregende Wirkung auf die Muskulatur und das Nervensystem erzielt, die Durchblutung gefördert, Resorption und Entstauung gesteigert, die Trophik und Verschiebbarkeit der Gewebe verbessert.

### **Heilgymnastik und Koordinationstraining**

Aktive und passive Techniken zur Mobilisierung von Gelenken, Entspannen, Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Sehnen und Gelenke, Koordinationsschulung zur Funktionsverbesserung, Schmerzlinderung nach Unfällen Verletzungen, Operationen, Lähmungen

### **Medizinische Trainingstherapie, Aufbaustraining**

Durch ein richtig dosiertes Trainingsprogramm an Trainingsgeräten wird unter Anleitung von diplomierten Physiotherapeuten die körperliche Belastbarkeit und Leistungs-fähigkeit wiederhergestellt, sowie die Muskelkraft und Beweglichkeit verbessert.

### **Lymphdrainage**

Die Manuelle Lymphdrainage regt den Lymphtransport an, wirkt entstauend und entspannend, z.B bei Lymphödemen nach Operationen, Venenschwäche, Verletzungen und nach Brustkrebsoperationen. Dabei wird die Lymphe mit sehr weichen, pumpenden Massagegriffen in die Richtung des Lymphabflusses „geschoben“, wobei zuerst die körpernahen Lymphgefäße und danach die weiter entfernten behandelt werden.

### **Schmerz- und Regenerationstherapie**

Die erfolgreiche Schmerztherapie besteht aus einer Kombination von verschiedenen Therapiemaßnahmen:

Heilmassagen, Packungen (Munari, Moor), Wärme/Kälte, diverse Elektrotherapien (Nieder- und Mittelfrequenz), Ultraschall, TENS, Bewegungstherapie, Medizinisches Muskelaufbaustraining, Medikamente, etc.

## **PRIVATLEISTUNGEN**

Nicht zur Refundierung bei Krankenkassen geeignet

### **Sportmassagen**

- Teilkörpermassage, 20 min
- Teilkörpermassage, 30 min
- Ganzkörpermassage, 50 min

### **Wellnessmassagen mit ätherischen Ölen**

- Teilkörpermassage, 30 min
- Ganzkörpermassage, 50 min

### **Lymphdrainage**

- Manuelle Lymphdrainage, 30 und 45 min

### **Reflex- und Akupunktmassagen**

- Fußreflexzonenmassage, 20 min
- Akupunktmassage, 30 min

### **Heilgymnastik und Koordinations-Training**

- Heilgymnastik, Einzel
- Heilgymnastik, Gruppe

### **Unterwassertherapien**

- UW-Gymnastik, Einzel und Gruppe
- UW-Druckstrahlmassage

### **Medizinische Trainingstherapie an Geräten**

- Med. Trainingstherapie, Einzel
- Med. Trainingstherapie, Gruppe

### **Wärme- und Reflextherapien**

- Moorpackungen, 20 min
- Munaripackungen, 20 min

### **Elektrotherapien**

**Ultraschall** 5 und 10 min

### **Ergotherapie**

- Ergotherapie, 30 min
- Paraffinbad, 15 min

### **Regenerationstherapie - Pakete**

- 10 Sport-/Wellnessmassagen und 10 Packungen
- 10 UW-Gymnastik und 10 UW-Druckstrahlmassagen
- 10 Lymphdrainagen und 10 entstauende Elektrostimulation

# Rücken-Therapiezentren

## **Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation**

Wertheimstraße 2  
3500 Krems  
Tel.: 02732 79 100

## **Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation**

Eggersdorferstraße 26  
3300 Amstetten  
Tel.: 07472 68 0 88

## **Physiko- und Rheumatherapie**

Institut für Physikalische Medizin  
Neugebäudeplatz 1  
3100 St. Pölten  
Tel.: 02742 35 26 66

## **IPM - Institut für Physikalische Medizin**

Schießstattgasse 3  
2000 Stockerau  
Tel.: 02266 62 8 24

## **IPM - Institut für Physikalische Medizin**

Egon Schiele Gasse 2  
3430 Tulln  
Tel.: 02272 617 55 0

## **Ambulatorium Rosensteingasse**

Institut für Physikalische Medizin  
Rosensteingasse 1  
1160 Wien  
Tel.: 01 485 89 88