

Mittwoch, 31. Januar 2024



Reims-Murr-Kliniken

Reims-Murr-Kliniken gGmbH
Am Jakobsweg 1
71364 Winnenden

Christoph Schmale
Unternehmenskommunikation

Telefon: 07195 591-52111
E-Mail: presse@reims-murr-kliniken.de

www.reims-murr-kliniken.de

Starkes Netzwerk für einen gesunden Rücken

Wirbelsäulenzentrum der Reims-Murr-Klinik Schorndorf kooperiert mit dem Ulrich Schatz Sportzentrum der SG Schorndorf / Nächster Vortrag zum Kiefergelenk am 7. Februar

Schorndorf. Fast jeder fünfte Deutsche geht wegen einer schmerzenden Wirbelsäule oder unspezifischen Rückenschmerzen einmal im Jahr zum Arzt. Dabei wurzelt das Volksleiden meist nicht in eindeutigen Erkrankungen oder Verletzungen der Wirbelsäule (sog. spezifischer Rückenschmerz), sondern ist meistens auf überdehnte oder verkürzte Muskeln oder funktionelle Störungen der Muskelhüllschichten (Faszien) zurückzuführen. „Die Wirbelsäule ist sehr komplex“, sagt Dr. Frank Balz, Leitender Oberarzt an der Reims-Murr-Klinik Schorndorf und Koordinator des Wirbelsäulenzentrums. „Deshalb können Wirbelsäulenschmerzen auch vielerlei Ursachen haben: Sie können von einem Wirbelsäulensegment, den kleinen Wirbelgelenken oder den Bandscheiben ausgehen. Häufig sind aber die unspezifischen Wirbelsäulenschmerzen auf funktionell bedingte Fehlhaltungen und Störungen der Muskelbalance zurückzuführen, die sich auf die Wirbelsäulenstatik und -funktion auswirken“, so Balz. „Um die vielseitigen Ursachen zu erkennen und abgestimmt auf den Patienten zu behandeln, ist eine interdisziplinäre, enge Zusammenarbeit verschiedener Experten ganz besonders wichtig.“ Im zertifizierten Wirbelsäulenzentrum der Reims-Murr-Klinik Schorndorf arbeiten deswegen vom Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Psychologen über den Konsiliararzt für neurologische Untersuchungen bis hin zum onkologischen Spezialisten des Tumorboards und dem Altersmediziner alle Experten Hand in Hand.

Diese bewährte Zusammenarbeit der Klinikexperten haben die Mediziner vom Wirbelsäulenzentrum jetzt erweitert und kooperieren darüber hinaus mit dem Ulrich Schatz Sportzentrum der SG Schorndorf. Zusätzlich unterstützen die Reims-Murr-Kliniken die SG Schorndorf durch Sponsoring-Maßnahmen. Davon profitieren nicht nur die qualifizierten Vereinstrainer, unter anderem Sportwissenschaftler. Sondern auch jeder, der vorbeugen will oder aufgrund bereits vorhandener Beschwerden in der Nachbehandlung ist. Dabei gibt es für Mitglieder der SG Schorndorf besondere Konditionen und eine enge Betreuung. Mit

Weiterbildungsschulungen und Klinikhospitationen für die Trainer und Übungsleiter des Vereins sowie mit Vorträgen, Kursen und offenen Vorträgen für alle Bürgerinnen und Bürger ist das Programm weit gefächert. Der nächste Vortrag mit Dr. Jürgen Nothwang und Adrian Wosnitza ist am 7. Februar 2024 um 18:15 Uhr im Ulrich Schatz Sportzentrum. Das Thema: „Verbissen durch den Alltag - Das Kiefergelenk und dessen Einfluss auf den Körper“.

„Unser Präventivprogramm steht unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ und soll dazu beitragen, dass die Menschen unseres Rems-Murr-Kreises mit einem gesunden Rücken durchs Leben gehen“, sagt Dr. Nothwang, Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie an der Rems-Murr-Klinik Schorndorf und Leiter des Wirbelsäulenzentrums. „Gerade bei der Wirbelsäule ist das Zusammenspiel von Vorbeugung, Behandlung und Nachsorge enorm wichtig. Wir schauen bewusst nach Partnern außerhalb des Wirbelsäulenzentrums, um die ganzheitliche Versorgung der Menschen zu fördern und den ambulanten mit dem stationären Sektor zu verbinden.“

„Mit den Trainern der SG Schorndorf arbeiten wir eng zusammen“, sagt Adrian Wosnitza, Leiter des therapeutischen Teams an der Rems-Murr-Klinik Schorndorf und einer der Hauptreferenten. „Zum Beispiel sorgen wir mit regelmäßigen Weiterbildungen im Verein dafür, dass die Trainer sich im Bereich Prävention und Rehabilitation bei Verletzungen der Wirbelsäule auskennen. Damit entwickeln wir ein gemeinsames Verständnis und eine breitere Expertise bei den Themen, die wir bei den Patienten im Wirbelsäulenzentrum sehen. Wir können bereits jetzt beobachten, dass unsere Kooperation die Komplikationsrate bei der Nachbehandlung von Patienten gesenkt hat.“

Bei den regelmäßigen Weiterbildungen im Wirbelsäulenzentrum lernen die Sportfachkräfte des SG Schorndorf unter anderem, welche Übungen zu bestimmten Verletzungen und Behandlungen der Wirbelsäule passen. Diese werden dann zusätzlich individuell für jeden Patienten angepasst. „Wir haben schon sehr stark von der Kooperation profitiert“, so Benjamin Wahl, Geschäftsführender Vorstand der SG Schorndorf 1864 e.V. „Unser qualifiziertes Personal ist dadurch in der Lage, noch präziser auf gesundheitliche Probleme einzugehen. Auch die Mitglieder des Vereins und die vielen Besucher der Vorträge haben uns zurückgemeldet, dass die Informationen über Rückengesundheit sehr hilfreich sind. So können wir aktiv dazu beitragen, dass Rückenprobleme gar nicht erst entstehen oder gut behandelt werden können.“

„Wir wollen mit diesen Aktionen auch gerade die Menschen erreichen, die durch präventive Maßnahmen einer möglichen Verletzung der Wirbelsäule vorbeugen wollen. Gerade bei sitzenden Tätigkeiten ist es wichtig, schon ab einem Alter von 35 bis 40 Jahren den Rücken im Blick zu haben“, betont Dr. Nothwang. „Die hinteren, seitlichen und auch vorderen Muskelketten, die vom Fuß bis zum Kopf reichen, werden bei langem Sitzen einseitig belastet, verkürzen sich und verursachen durch die damit verbundenen Fehlstellungen und Fehlhaltungen Schmerzen. Spannungskopfschmerzen oder typische Kreuzschmerzen können ein Hinweis darauf sein.“

Bedenkt man, dass der aufrechte Gang des Homo erectus ursprünglich der Fortbewegung und dem Jagen diene und muskulär entsprechend angelegt wurde, kann man sich leicht vorstellen, welche ungesunden Belastungen wir unserer Muskulatur beim stundenlangen Sitzen abverlangen.“

Nothwang, Balz und Wosnitza haben für das Netzwerk Wirbelsäule noch weitergehende Pläne: So hat sich die SG Schorndorf beispielsweise an den Gesundheitstagen für alle Mitarbeitenden an der Rems-Murr-Klinik Schorndorf beteiligt – mit Informationen über den gesunden Rücken und mit vorbeugenden Übungen. Perspektivisch sollen außerdem die niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen in Form von gemeinsamen Fallbesprechungen eingebunden werden. Auch weitere Vorträge mit der SG Schorndorf sind geplant.

Der nächste Vortrag mit Dr. Jürgen Nothwang und Adrian Wosnitza ist am Mittwoch, 7. Februar 2024 um 18:15 Uhr im Ulrich Schatz Sportzentrum. Das Thema: „Verbissen durch den Alltag - Das Kiefergelenk und dessen Einfluss auf den Körper“. Da die Vorträge auf großes Interesse stoßen, wird um eine Anmeldung per Telefon 07181-9698080 oder per E-Mail unter uss@sg-schorndorf.de gebeten.

Weitere Informationen gibt es auf den Internetseiten der [Rems-Murr-Kliniken](#) und des [Rems-Murr-Kreises](#). Aktuelle Informationen finden Sie auch immer auf unseren Social-Media-Kanälen [Instagram](#) und [YouTube](#).