



ags-FAQ

Schmerzen

Kempen, 01.08.2021 - Bei knapp zehn Prozent der Rückenschmerz-Patienten tritt aus verschiedenen Gründen ein chronisches Beschwerdebild ein. Von einem chronischen Rückenschmerz spricht man in der Regel, wenn die Schmerzen länger als drei Monate anhalten. Aktuelle Lehrmeinungen zielen sogar in die Richtung, dass diese Phase schon nach wenigen Wochen oder Tagen beginnt.

Akute Rückenschmerzen sind vom Mechanismus anders zu verstehen als chronische Schmerzen und erfordern daher einen anderen Behandlungsansatz. Chronische Schmerzen verhindern eine schnelle Mobilisation und eine Wiedereingliederung in den beruflichen Alltag. In der ags-Therapie bei chronischen Schmerzen steht die Eigenaktivität im Vordergrund; die Belastbarkeit des Rückens soll gefördert werden. Die Gesundheitsgäste müssen wieder Vertrauen in Ihren eigenen Körper gewinnen.

In der ags-Therapie werden Gelenke und Organe mobilisiert, Muskeln gekräftigt, die Durchblutung verbessert. Weit zurückliegende Ereignisse wie eine Bewegungseinschränkung im Fuß, ein Schleudertrauma oder eine Lungenentzündung können die Ursache für Rückenschmerzen sein.

Im ags-Training stehen nicht die Schmerzen im Mittelpunkt, sondern die Alltagsaktivitäten. Der chronische Schmerz zeigt nicht mehr als Notfall, sondern als eine für sich stehende Beschwerde therapiert. Die täglichen Aktivitäten werden ins Blickfeld gerückt. Der Gesundheitstrainer gibt den Patienten Richtlinien für den Alltag; er/sie vermittelt eine Dosierung täglicher Aktivitäten, gibt Tipps für den Sport und versorgt den Patienten mit einem Übungsprogramm. Drs. Ruud Stefelmans: „Wichtig ist in jedem Fall, dass durch empfohlene Bewegungen die Stoffwechselsituation und die Durchblutung sowie eigene Belastbarkeit verbessert und fehlerhafte Bewegungen vermieden werden.“

Im betrieblichen Umfeld werden die Betroffenen bei ags-Work mit ergonomischen Hinweisen für den beruflichen Alltag beraten. Auch Arbeitsplatz-Analysen sowie Arbeits-

Kontakt:

Drs. (NL) Ruud Stefelmans
ags - Schorndorfer Straße 15 · 47906 Kempen
Telefon 02152-518113
info@ags-kempen.de

platz-Training wird durchgeführt.

Ruud Stefelmans: „Haben Sie keine Angst, sich erneut am Rücken zu verletzen und nehmen Sie keine Schonhaltung ein, die die Belastbarkeit noch weiter reduziert.“ Wird das Gewebe durch unzureichende Bewegung schwächer, steigt der Schmerz sogar bei geringeren Belastungen. Der richtige Weg ist hier, seinen Körper in der optimalen Belastung wieder zu fordern, um eine Belastbarkeitssteigerung im Alltag zu erzielen. „Eine Überforderung muss ebenso wie eine Unterforderung vermieden werden.“

www.ags-kempen.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/ags.kempen/

#ruecken #muskulatur #schmerz #physiotherapie #ags
#stefelmans #kempen #gesundheit #therapie #training
#work #gesundheitstraining #vitags

ambulantes gesundheitszentrum stefelmans

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.