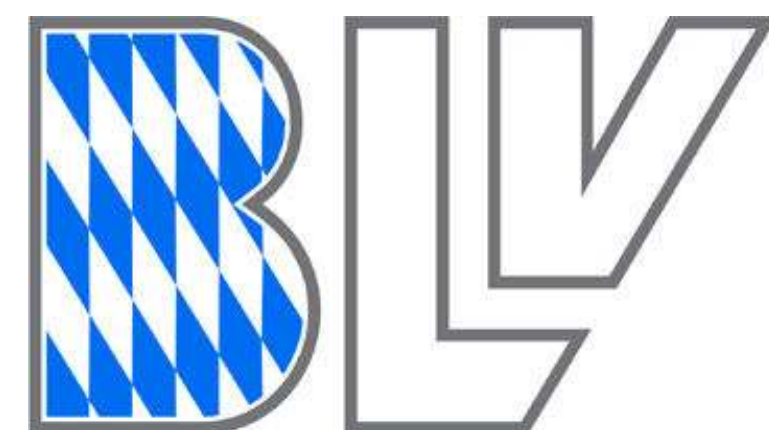


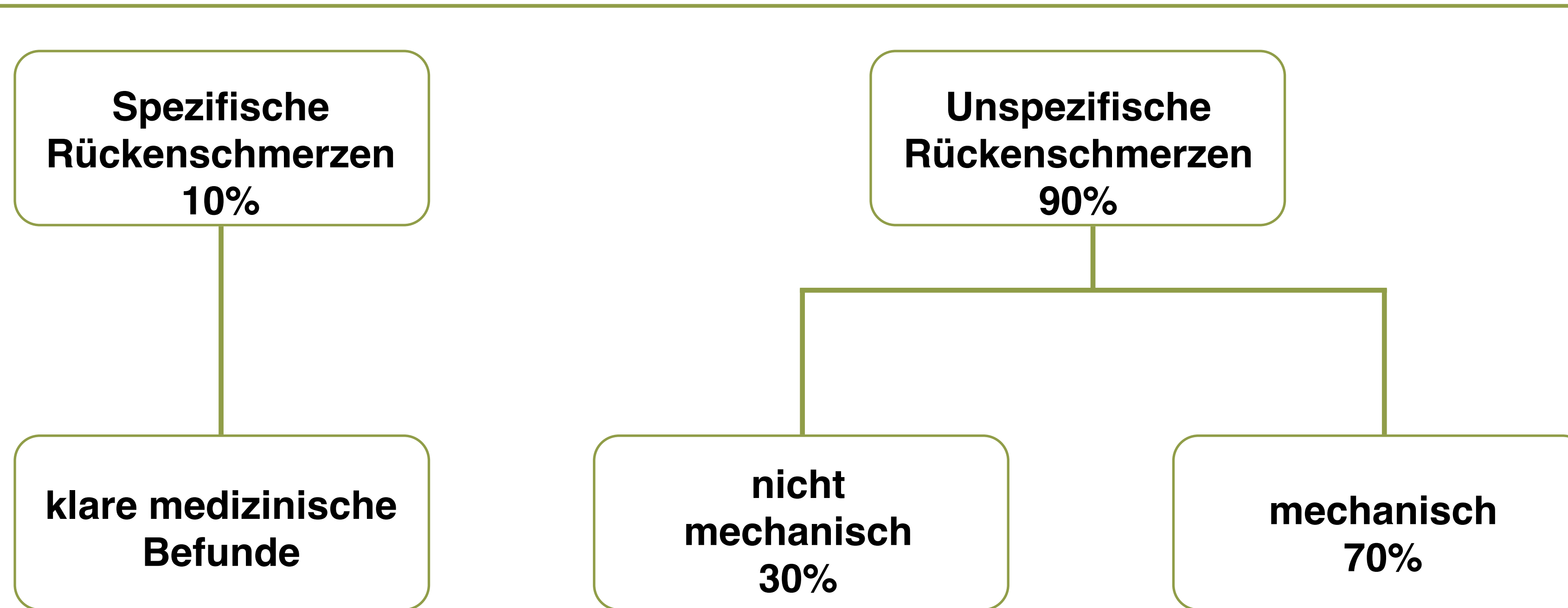
Rückenschmerzen im Sport - Die Rolle der motorischen Kontrolle

Matthias Keller, Physiotherapeut B.A.

Moritz Neudecker, Sportwissenschaftler und Sportpsychologe



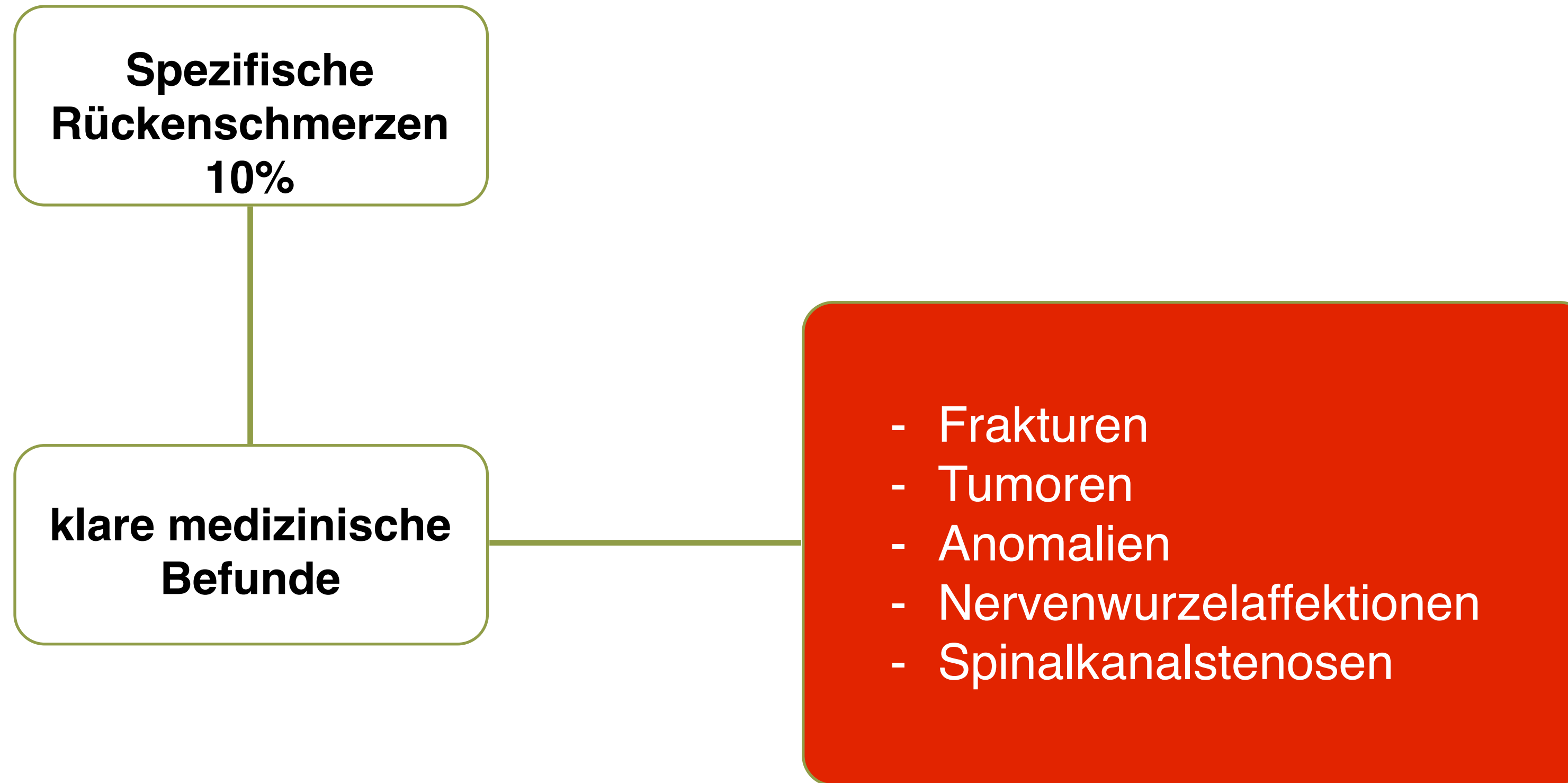
Klassifizierung Rückenschmerzen



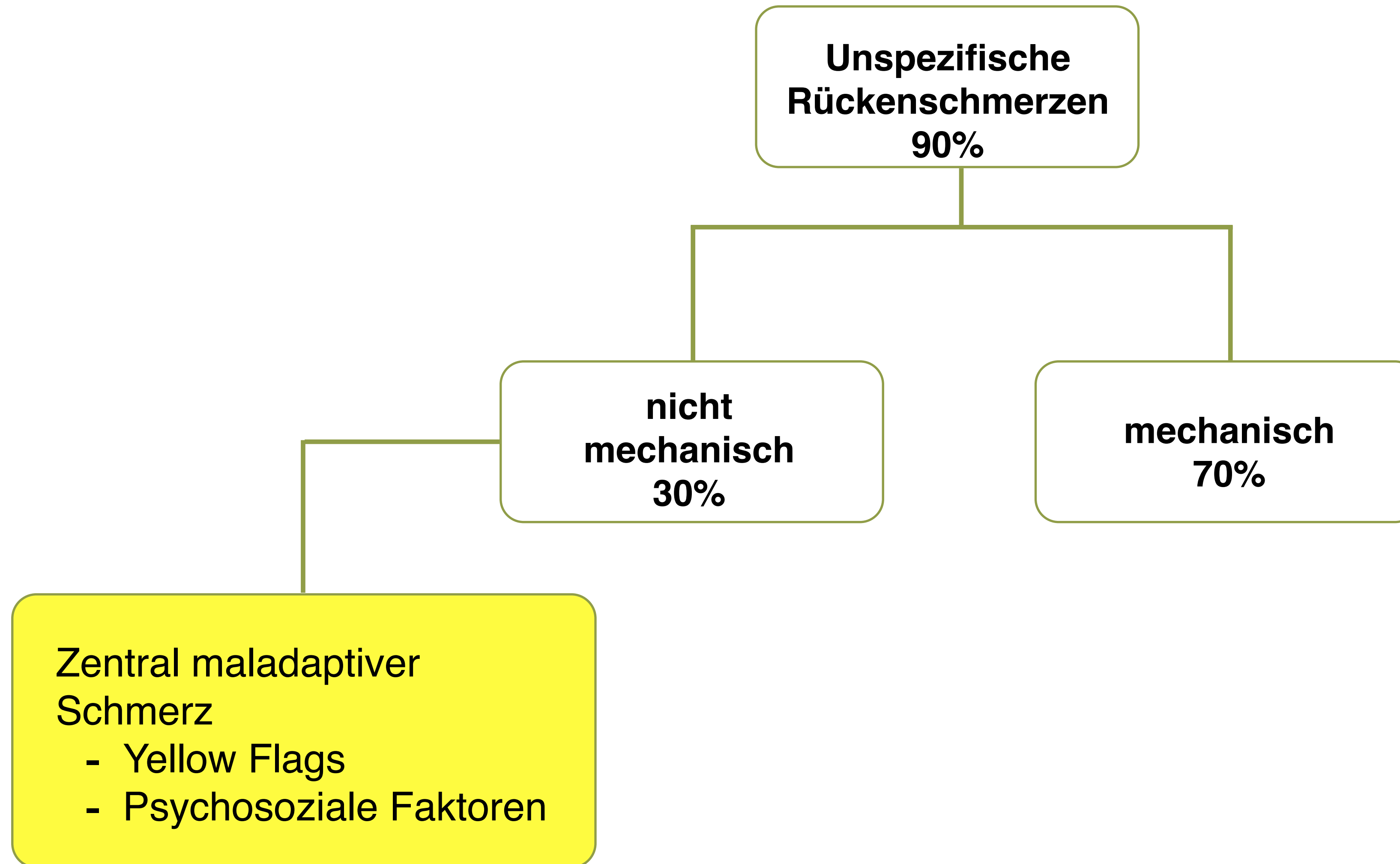
Spezifische Rückenschmerzen = Specific Low Back Pain (**SLBP**)

Unspezifische Rückenschmerzen = Non Specific Low Back Pain (**NSLBP**)

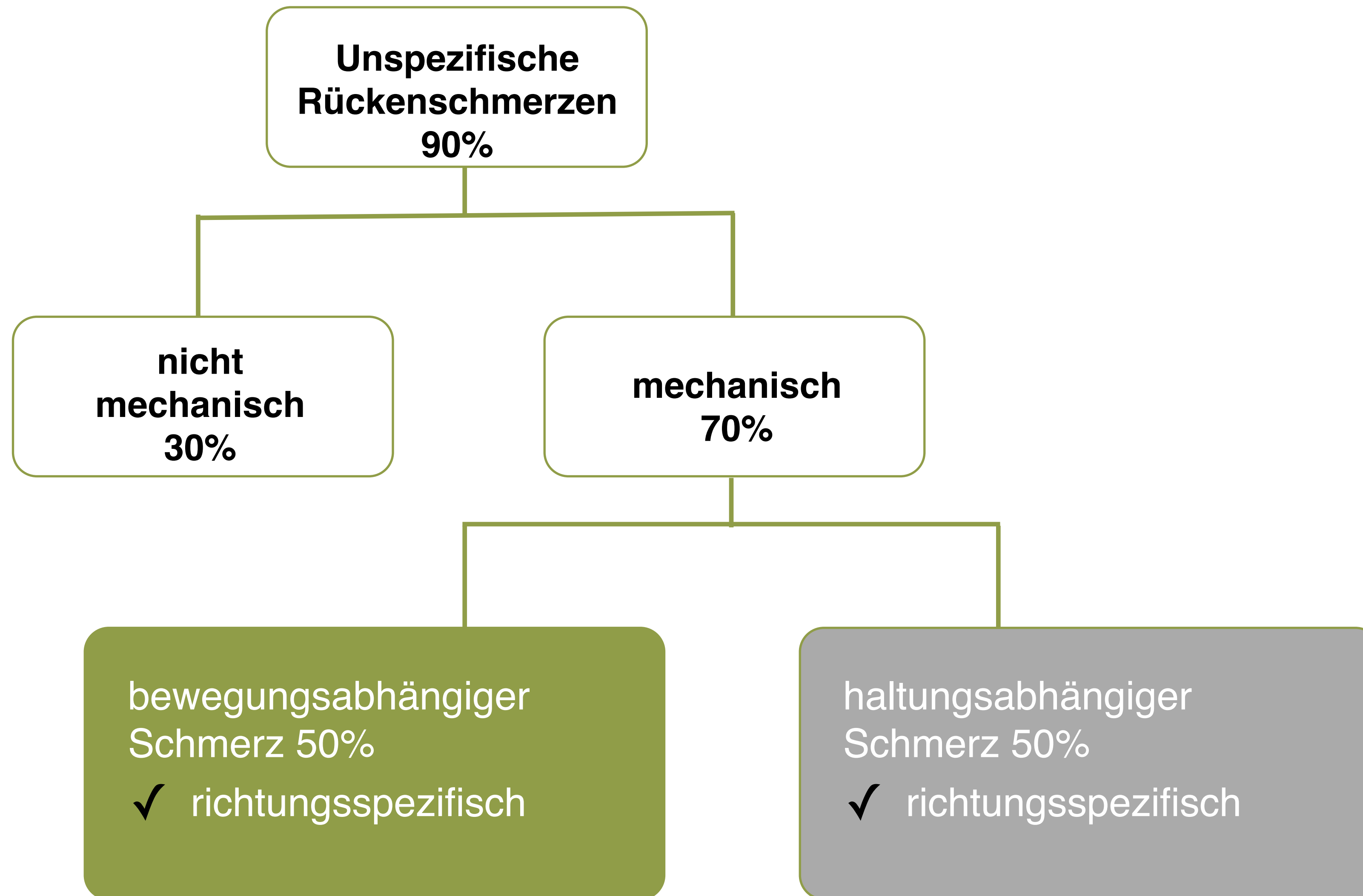
Klassifizierung Rückenschmerzen



Klassifizierung Rückenschmerzen



Klassifizierung Rückenschmerzen



Häufige Fehler bei der Behandlung von Rückenschmerzen






- Überbewertung bildgebender Verfahren
- Einstufung als „degenerativ“ bzw. „Verschleiß“
- Schonungsverhalten der Patienten
- Unangemessene Chirotherapie und Injektionen
- Delegation der Krankheit an den Arzt
- Passives Patientenverhalten
- Chaotische Therapiekonzepte
- Zu viele Operationen
- Zu lange Dauer der Arbeitsunfähigkeit
- Therapieziel „völlige Schmerzfreiheit“

Häufige Fehler bei der Behandlung von Rückenschmerzen

Clinical practice guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care: an updated overview

Crystian B. Oliveira¹  · Chris G. Maher^{2,3}  · Rafael Z. Pinto⁴  · Adrian C. Traeger^{2,3}  · Chung-Wei Christine Lin^{2,3}  · Jean-François Chenot⁵  · Maurits van Tulder⁶ · Bart W. Koes^{7,8} 

Back to basics: 10 facts every person should know about back pain

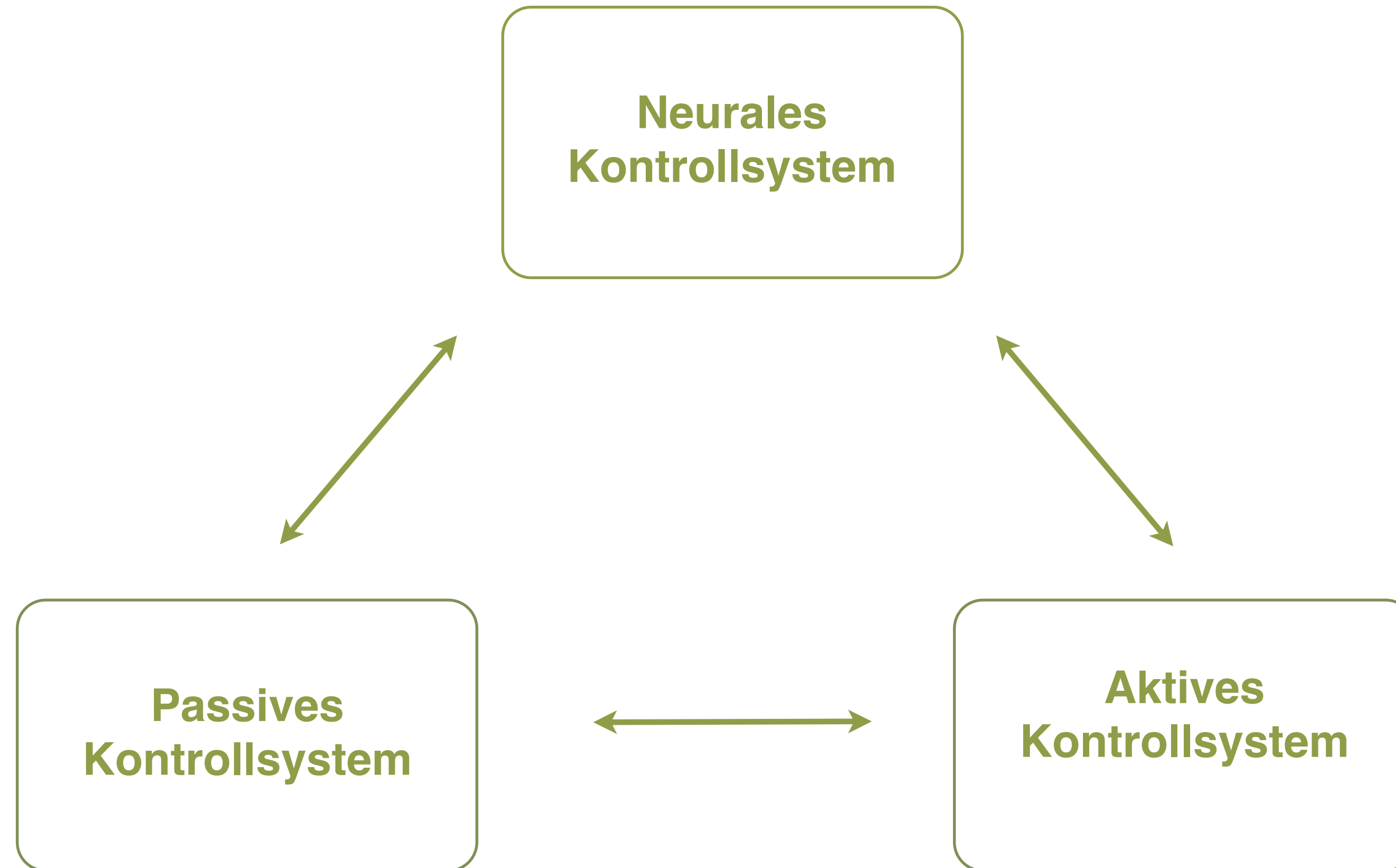
Peter B O'Sullivan ,^{1,2} JP Caneiro,^{1,2} Kieran O'Sullivan ,^{3,4}
Ivan Lin ,⁵ Samantha Bunzli,⁶ Kevin Wernli ,^{1,2} Mary O'Keefe ⁷

Paradigmawechsel bei der Behandlung von Rückenschmerz

„... Diskusprotrusionen und -prolapse sind fast genauso häufig bei gesunden Menschen im MRT nachweisbar wie bei Patienten mit Rückenschmerzen.“

Bewegungskontrolle – Motorische Kontrolle

3 Subsysteme der klinischen Instabilität nach Panjabi



Bewegungskontrolle – Motorische Kontrolle

3 Subsysteme der klinischen Instabilität nach Panjabi

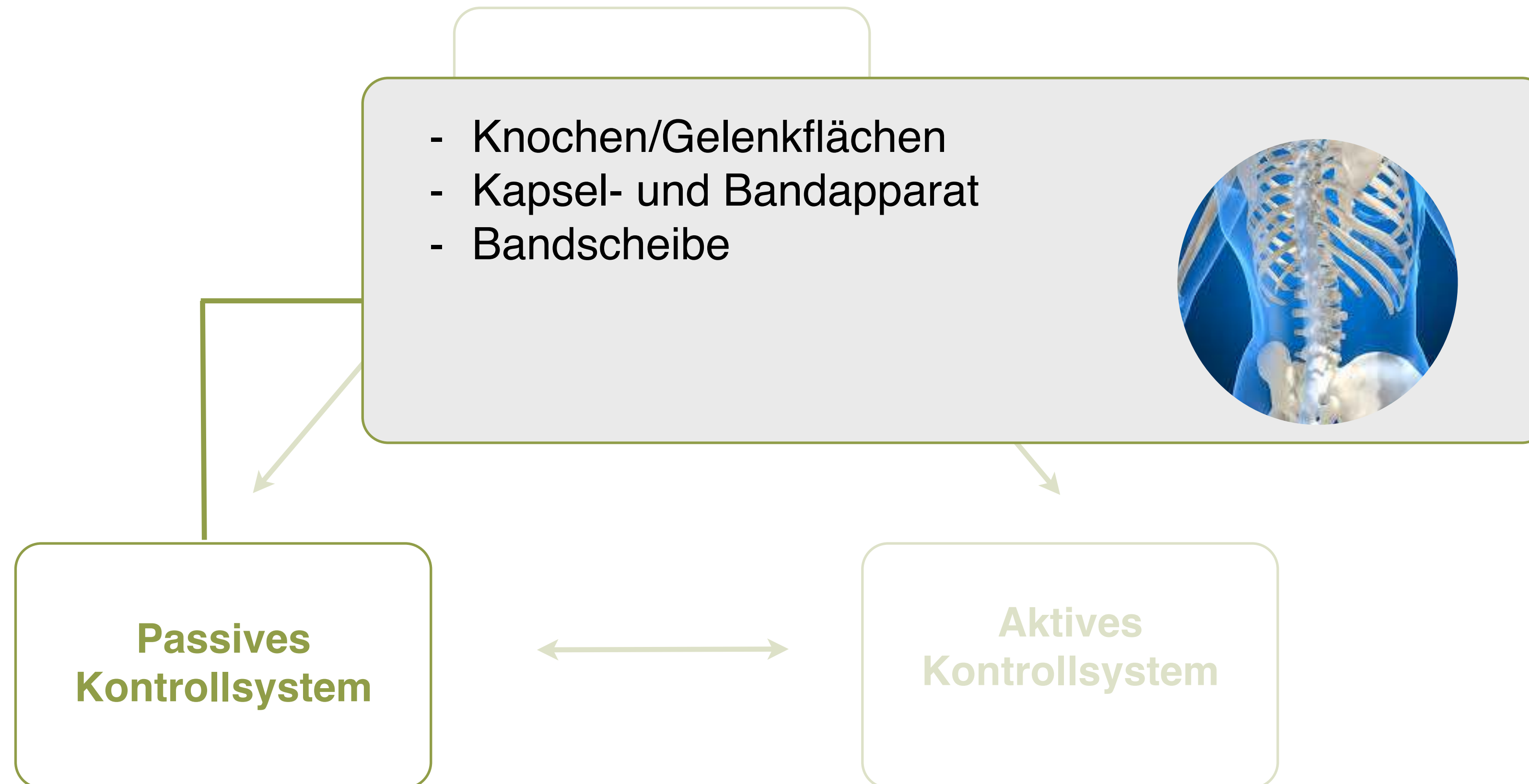
Neurales
Kontrollsystem

- Koordination/Zusammenspiel der Muskulatur
- Lumbopelvine Kontrolle
- Segmentale Kontrolle
- Timing/Zeitliche Reihenfolge
- Feedback/Feedforward



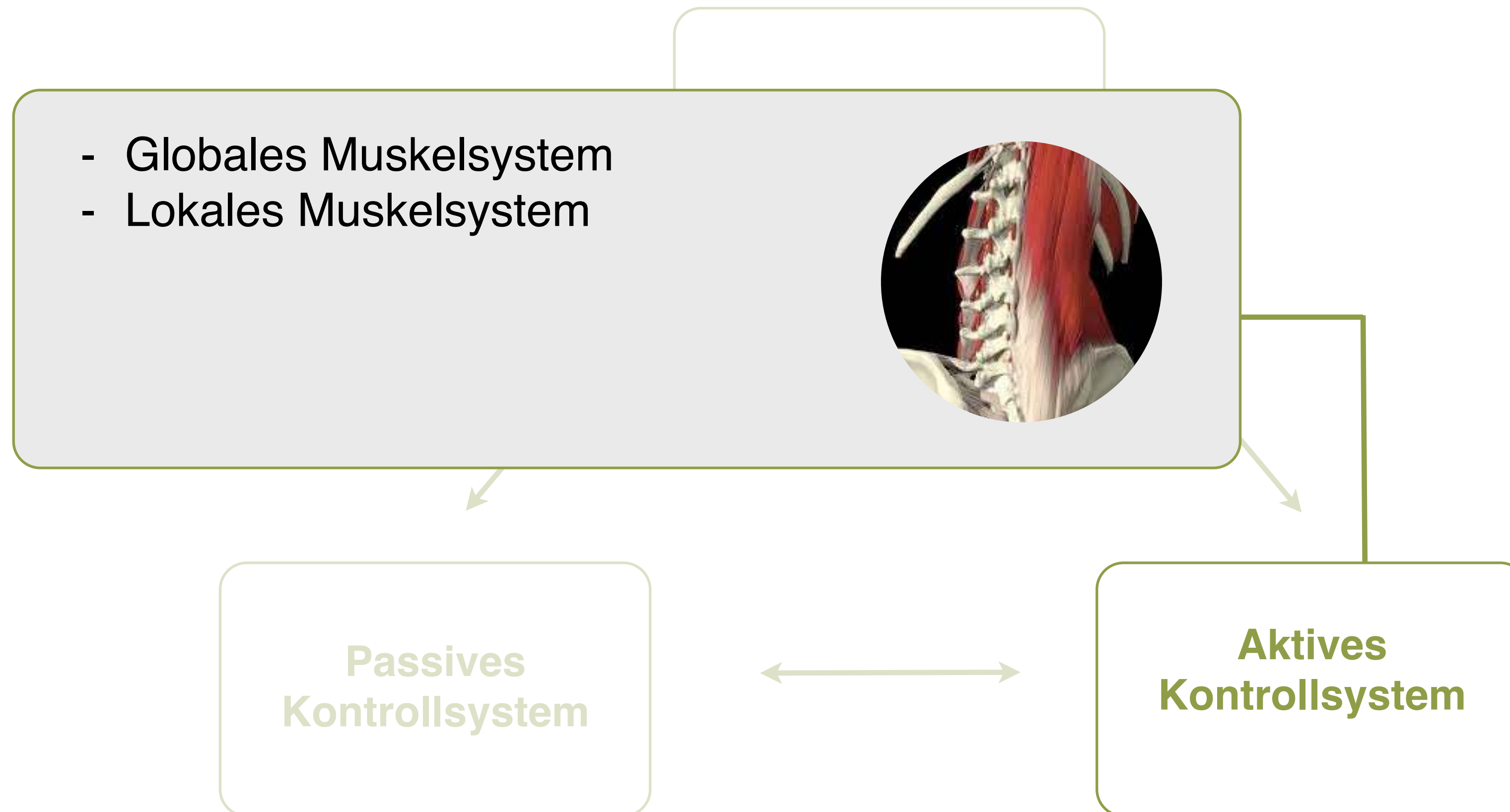
Bewegungskontrolle – Motorische Kontrolle

3 Subsysteme der klinischen Instabilität nach Panjabi



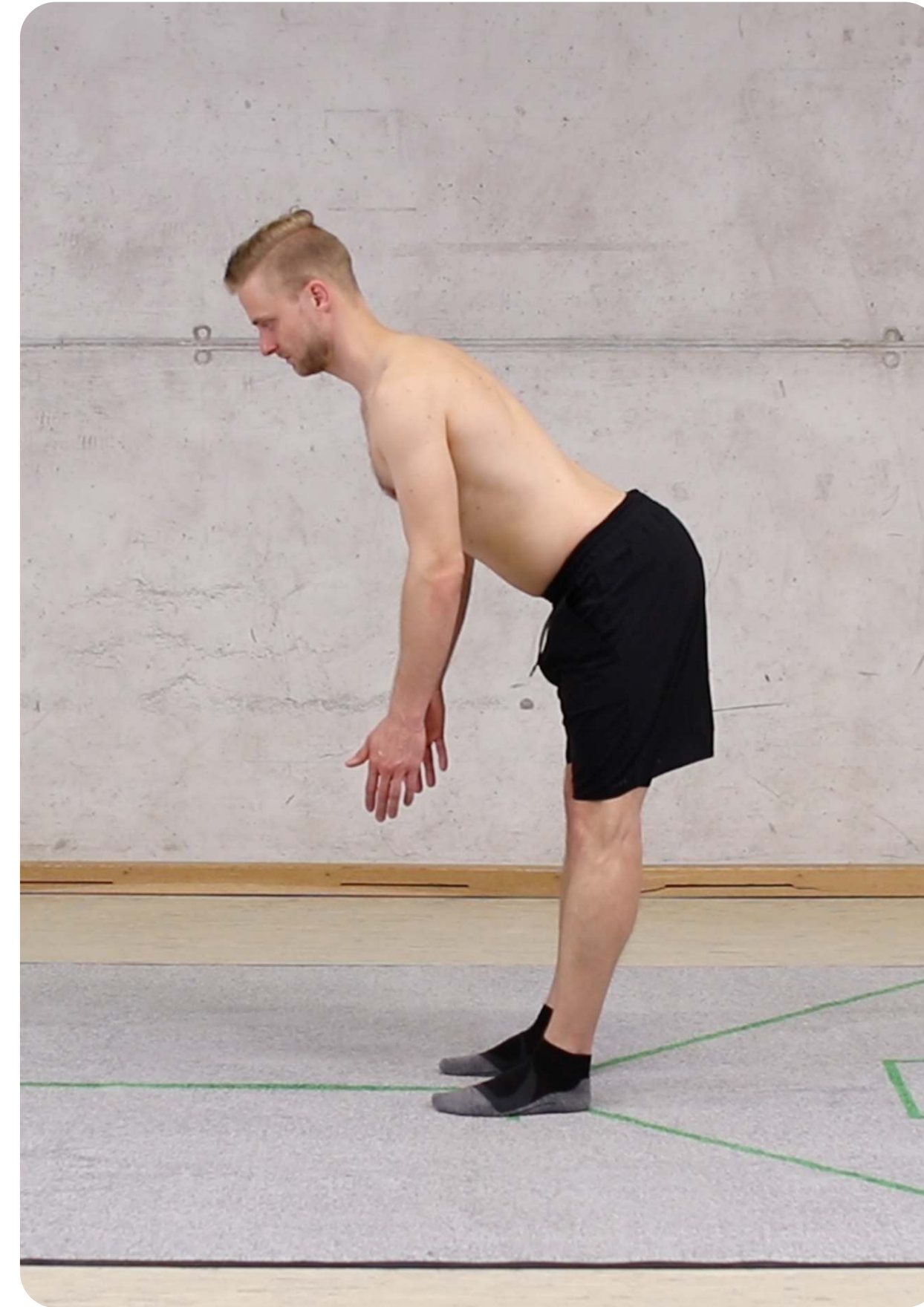
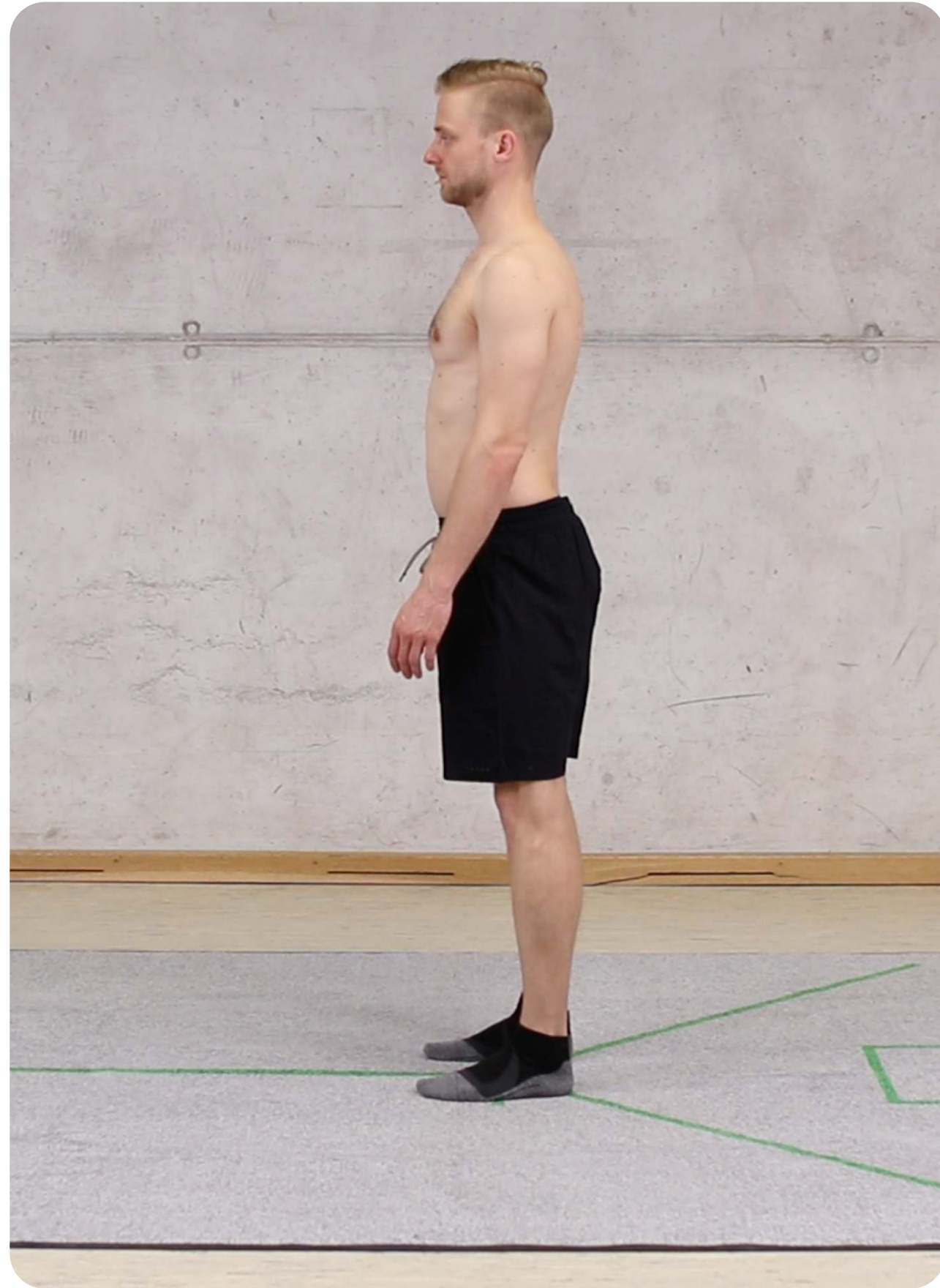
Bewegungskontrolle – Motorische Kontrolle

3 Subsysteme der klinischen Instabilität nach Panjabi



Beurteilung der dynamischen Kontrolle

1. Kellnerbeuge – Flexionskontrolltest



Testbewegung:

Vorwärts beugen in den Hüftgelenken, ohne die LWS zu flektieren.

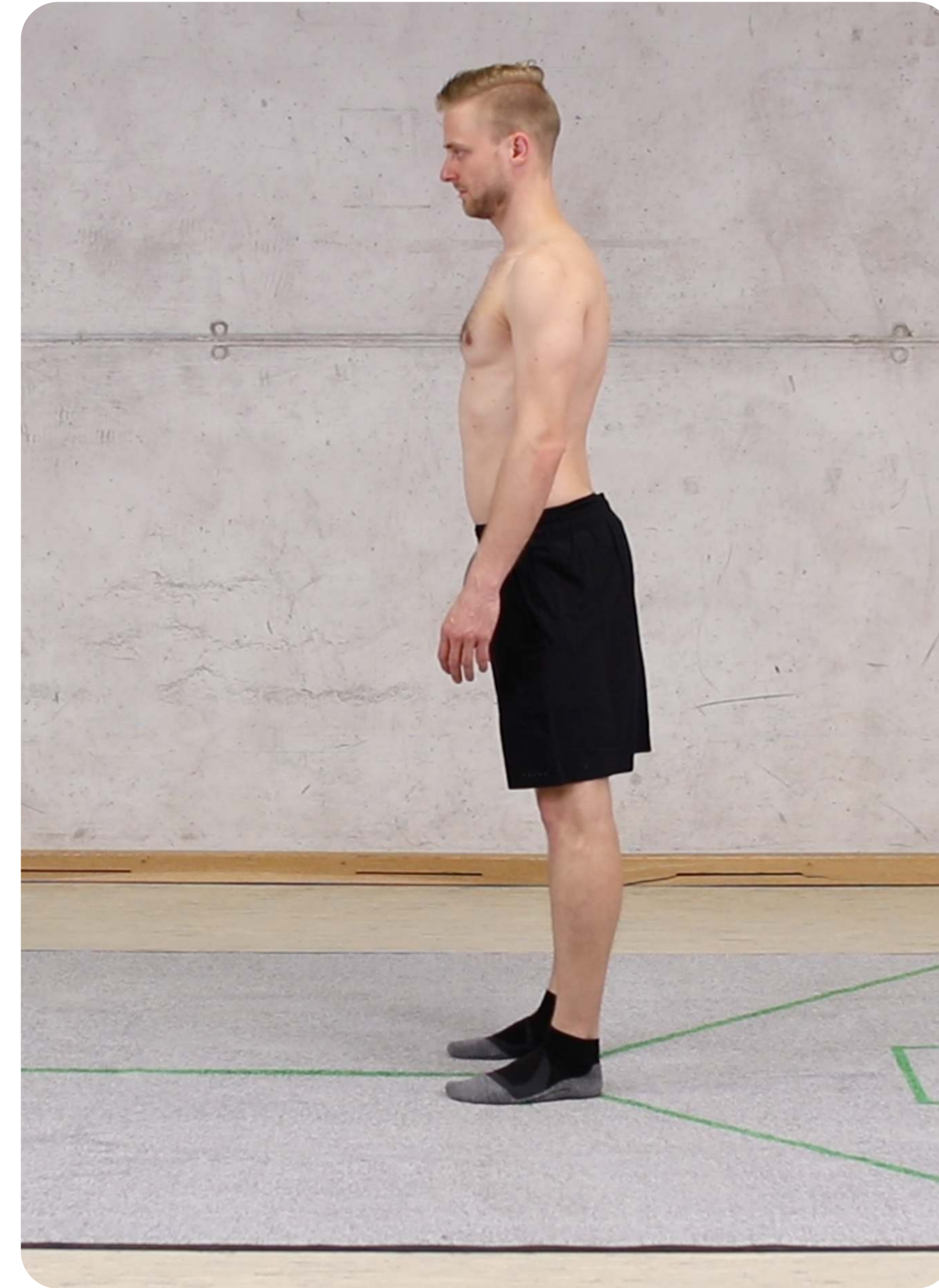
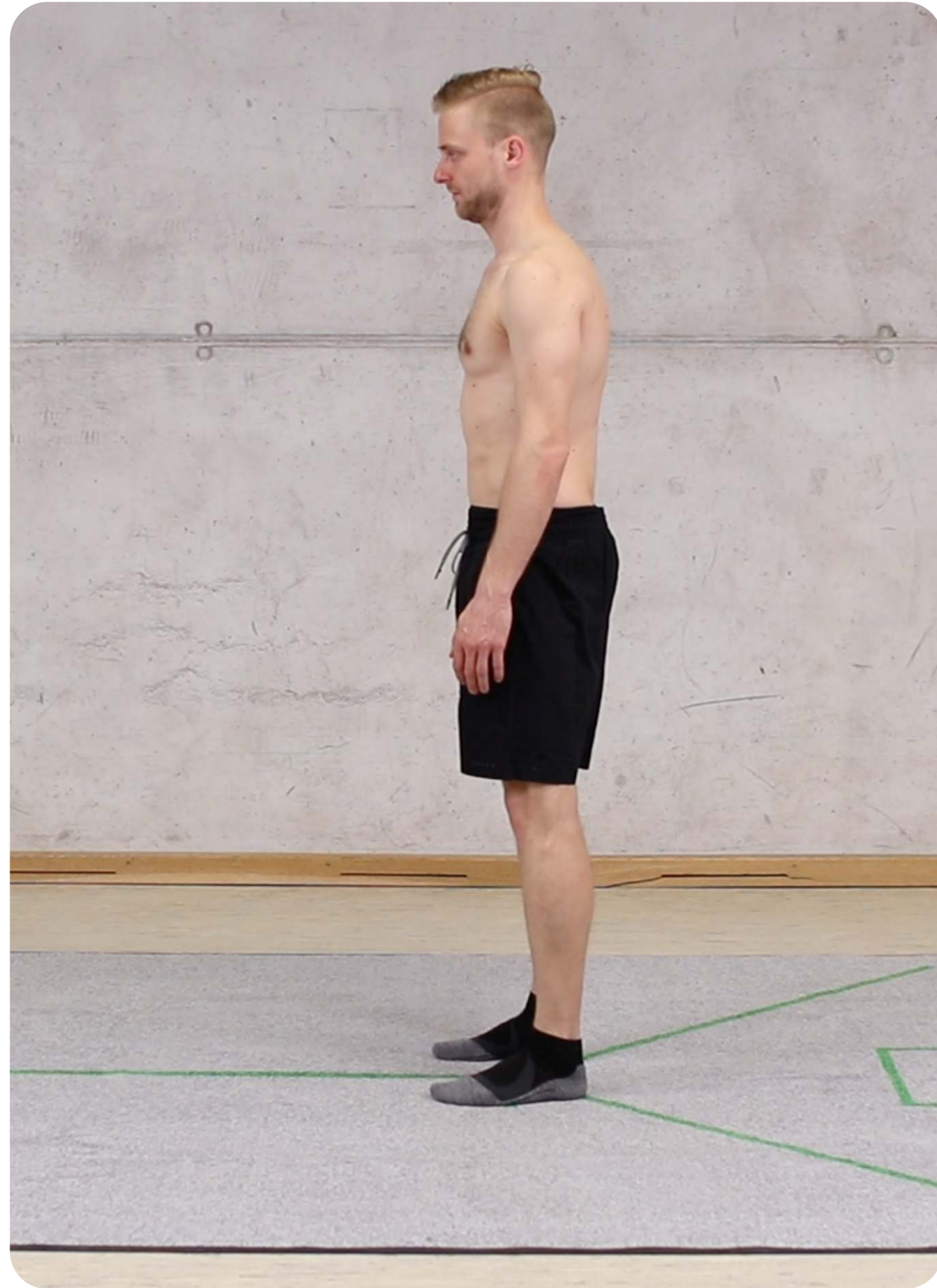
1. Kellnerbeuge – Flexionskontrolltest



Testbewegung:

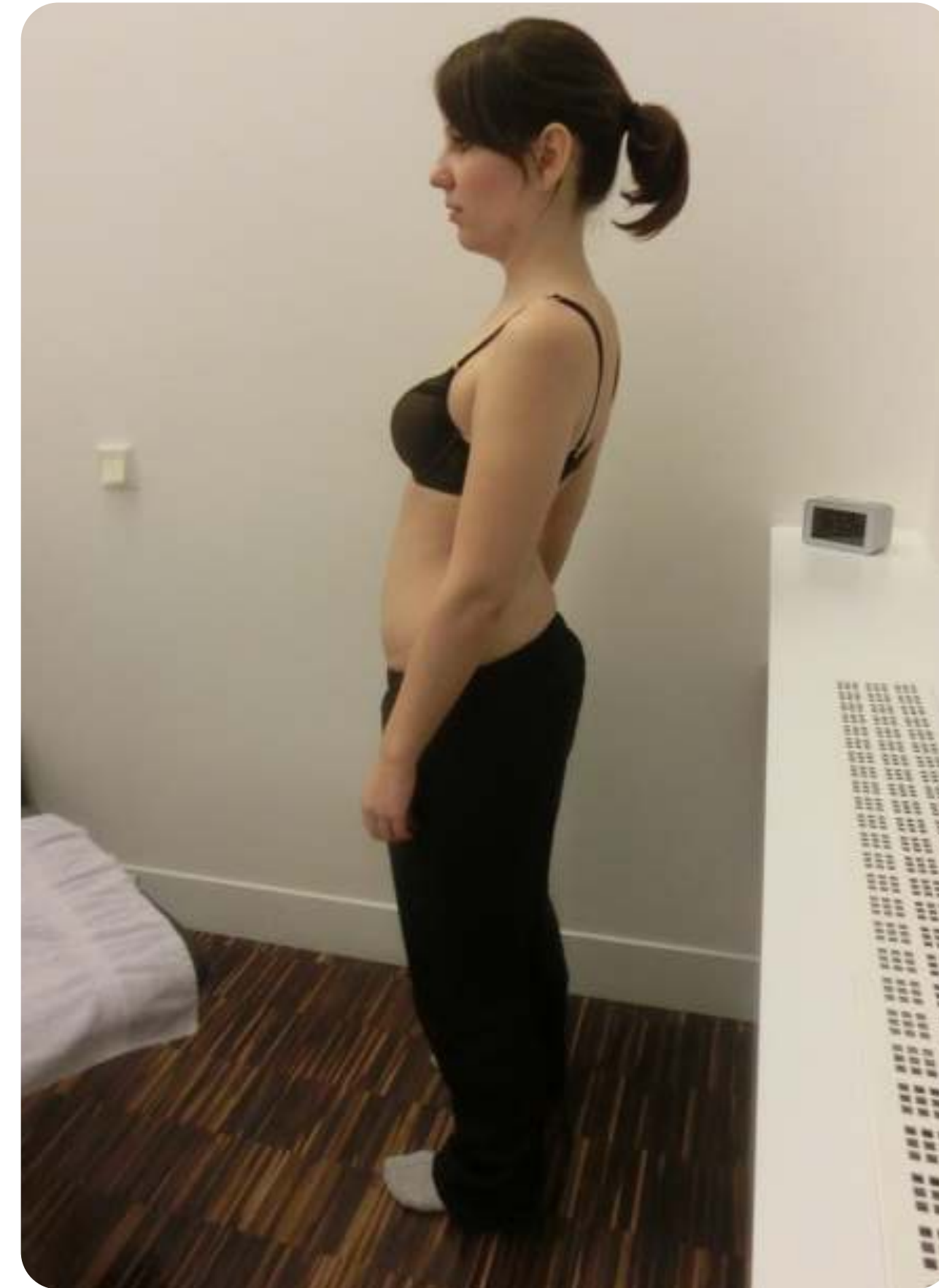
Vorwärts beugen in den Hüftgelenken, ohne die LWS zu flektieren.

2. Beckenkippung – Extensionskontrolltest



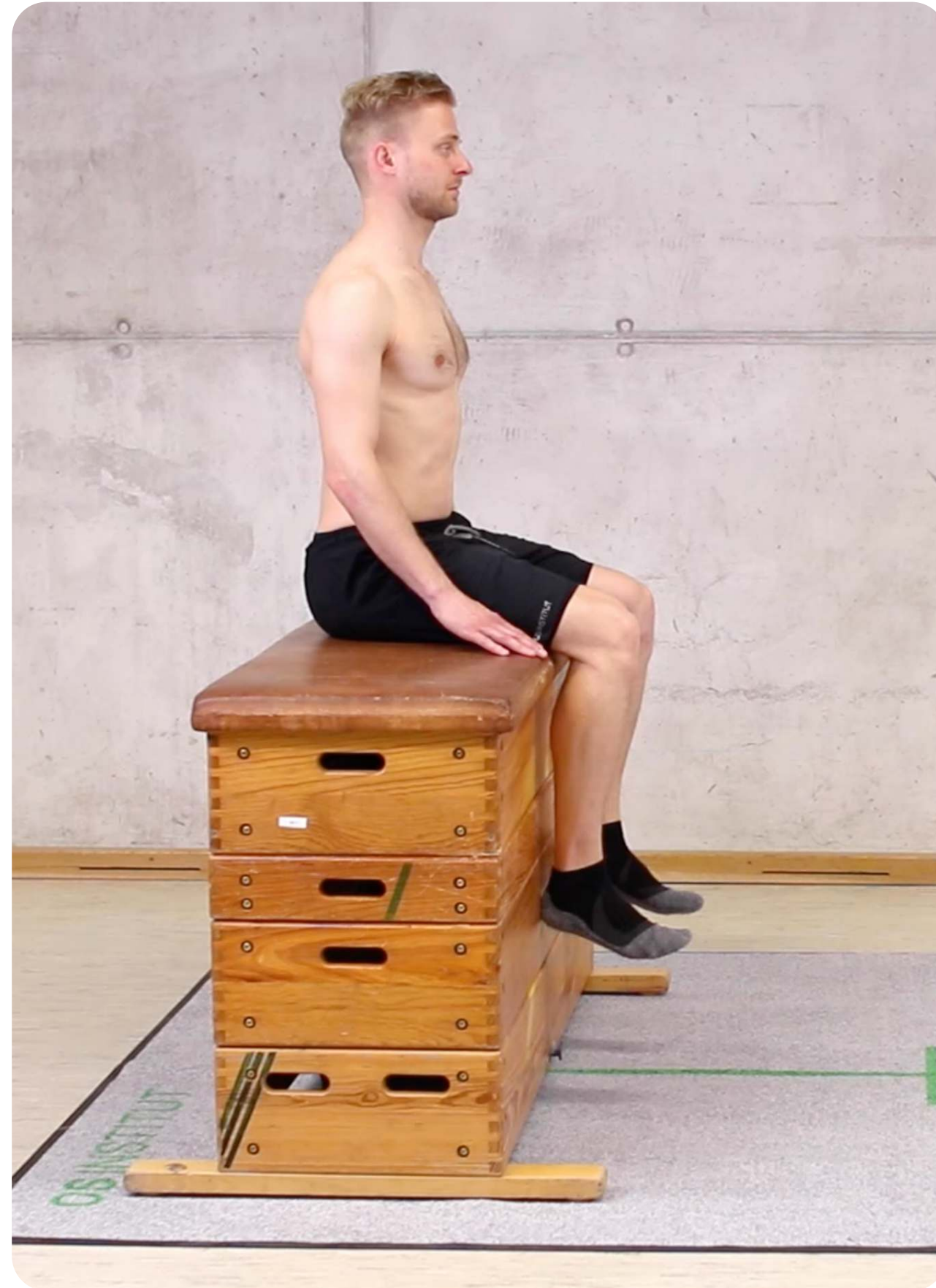
Testbewegung:
Becken nach hinten kippen, die LWS wird flektiert.

2. Beckenkippung – Extensionskontrolltest



Testbewegung:
Becken nach hinten kippen, die LWS wird flektiert.

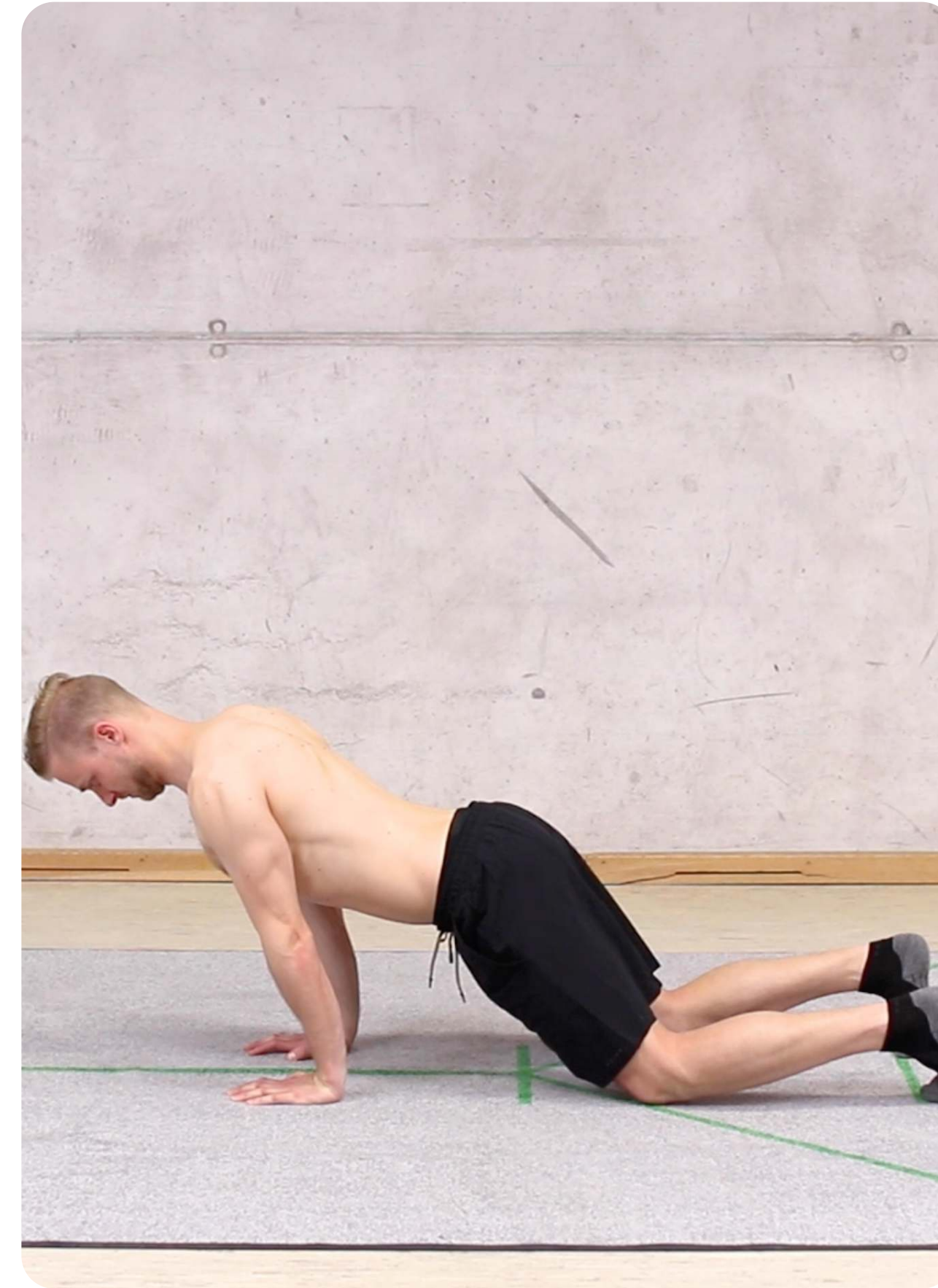
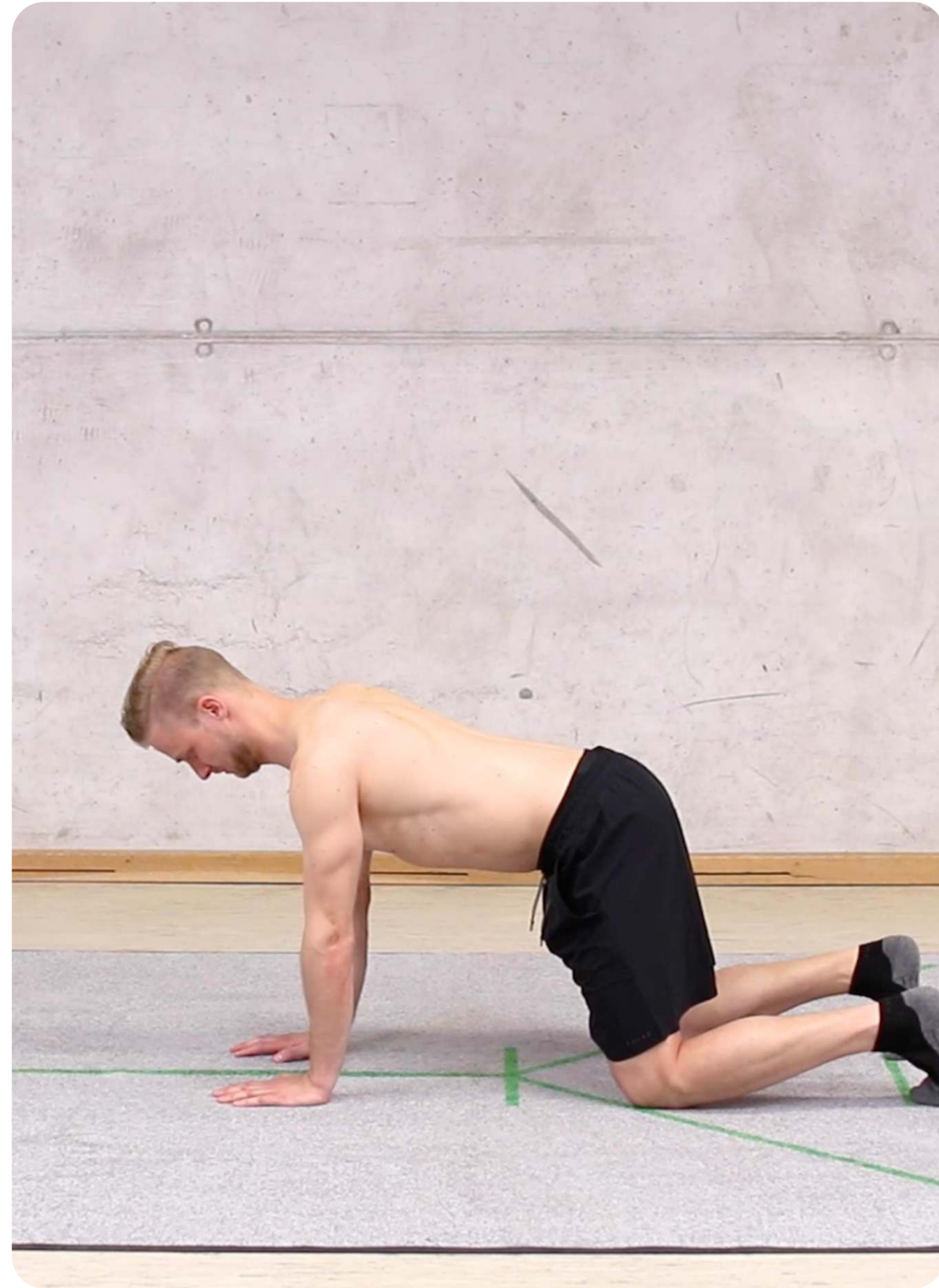
4. Kniestreckung im Sitzen – Flexionskontrolle



Testbewegung:

Kniegelenk extendieren, so lange die Wirbelsäule neutral bleibt.

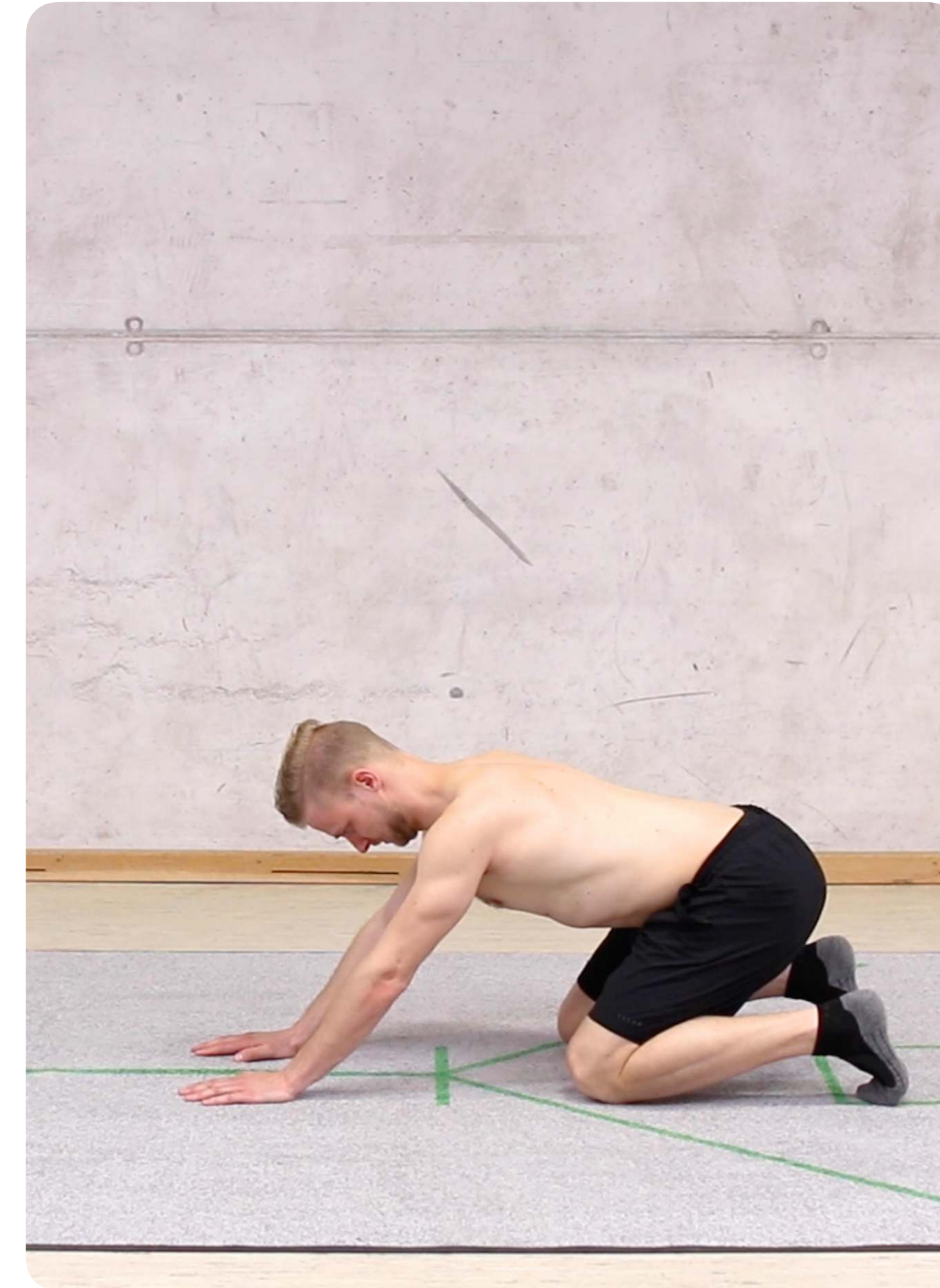
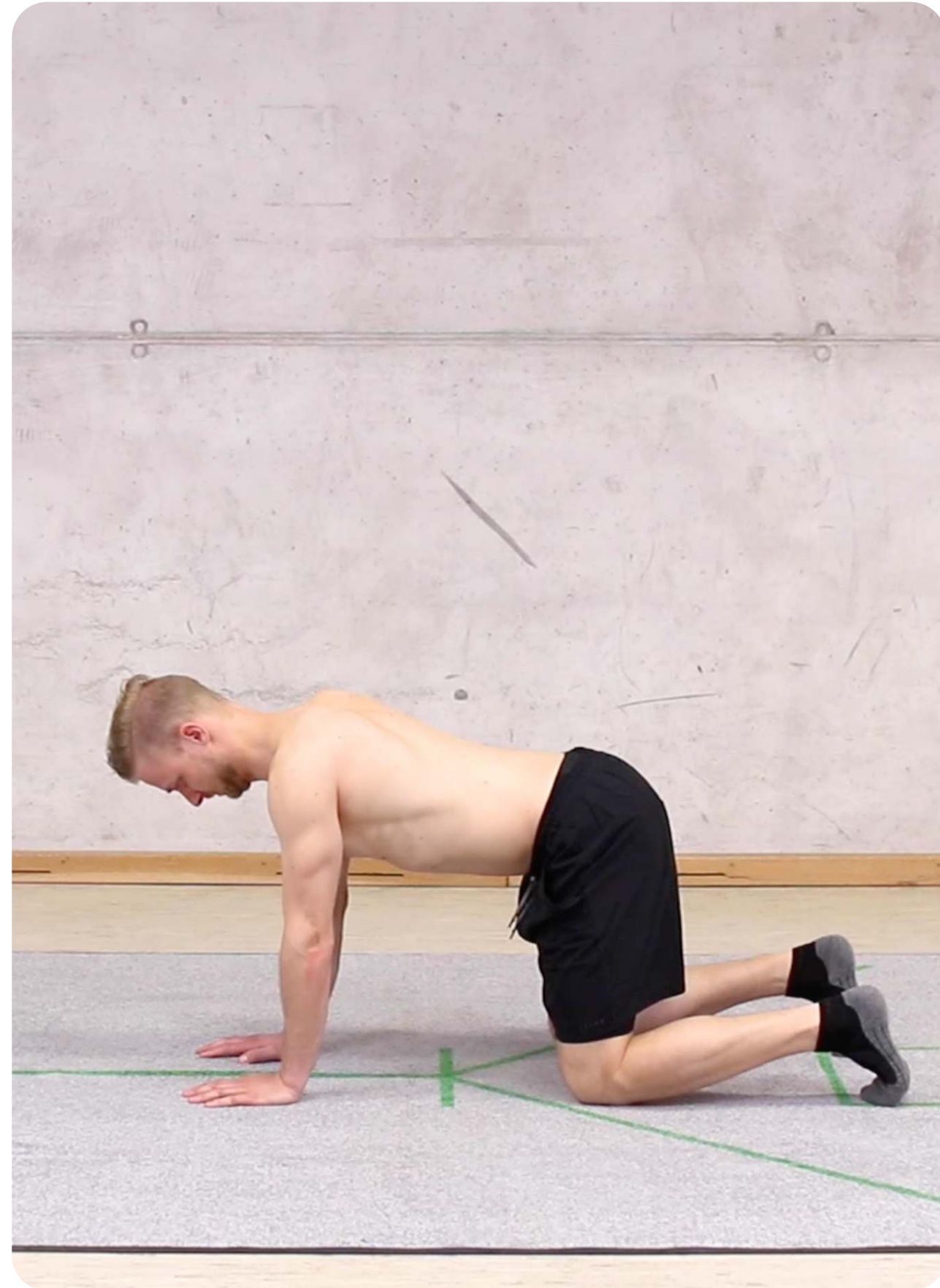
5.a. Verschiebung im Vierfüßler – Extensionskontrolltest



Testbewegung:

Becken nach vorne bewegen, ohne dass die Wirbelsäule extendiert.

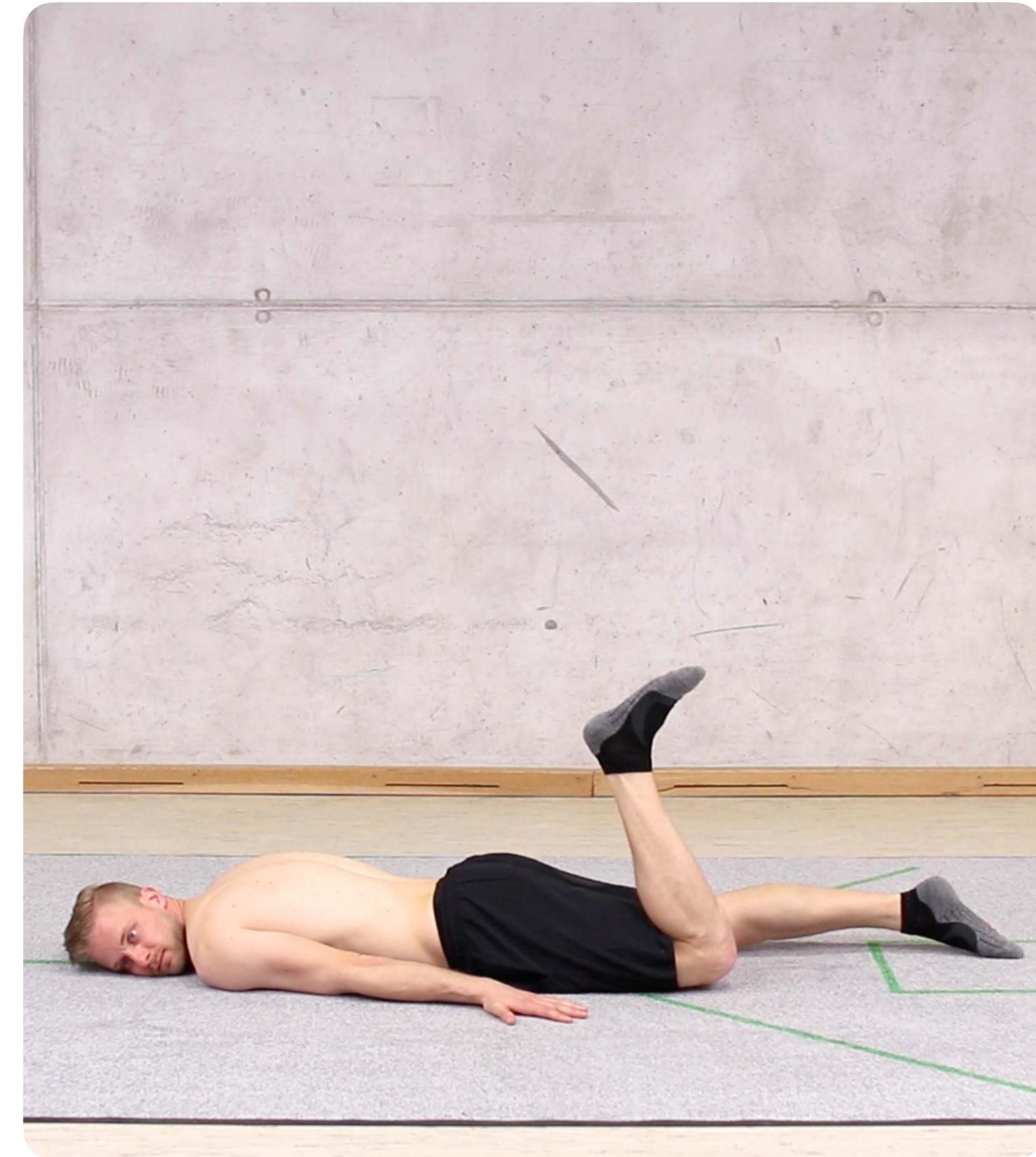
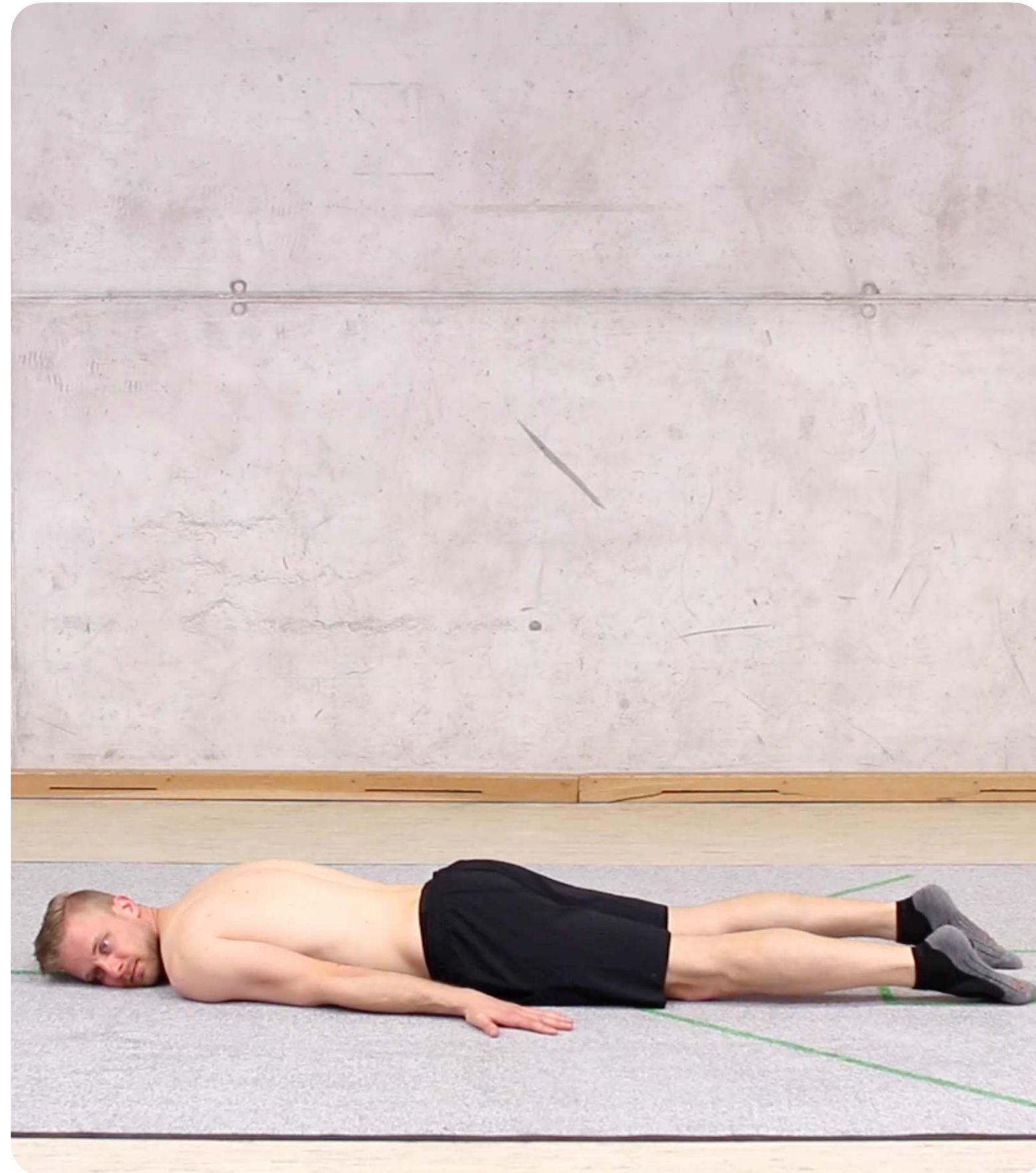
5.b. Verschiebung im Vierfüßler – Flexionskontrolltest



Testbewegung:

Becken nach hinten-unten verschieben, ohne dass die Wirbelsäule flektiert.

6. Kniebeugung in Bauchlage – Extensionskontrolltest

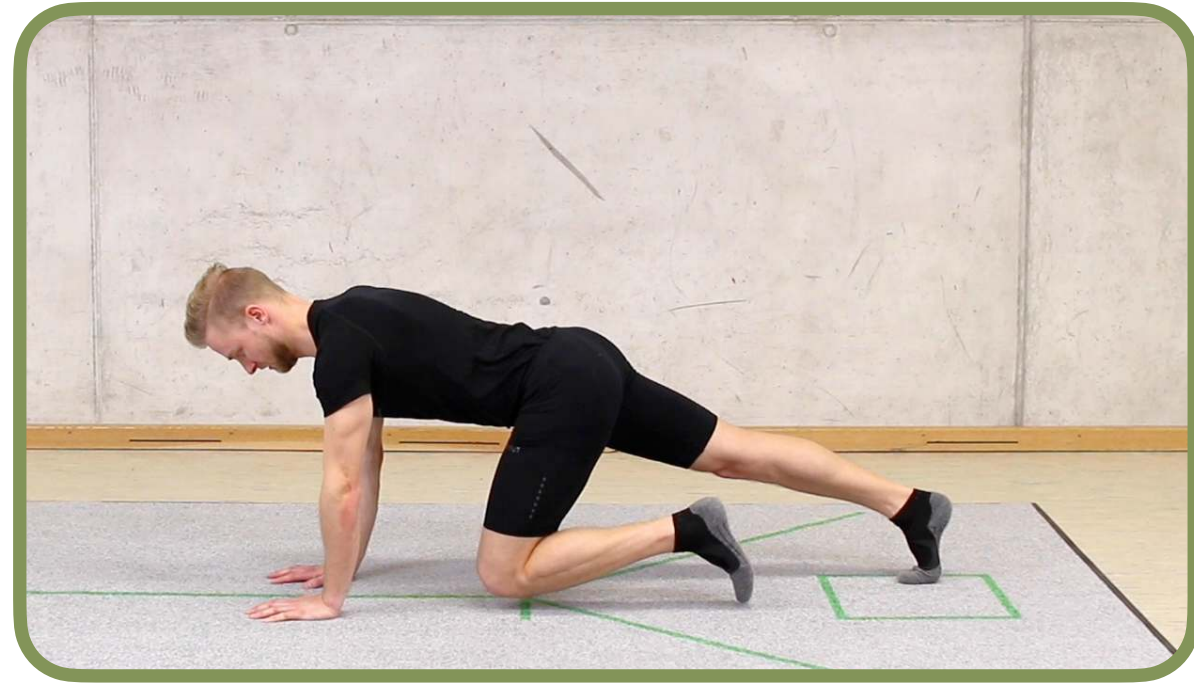
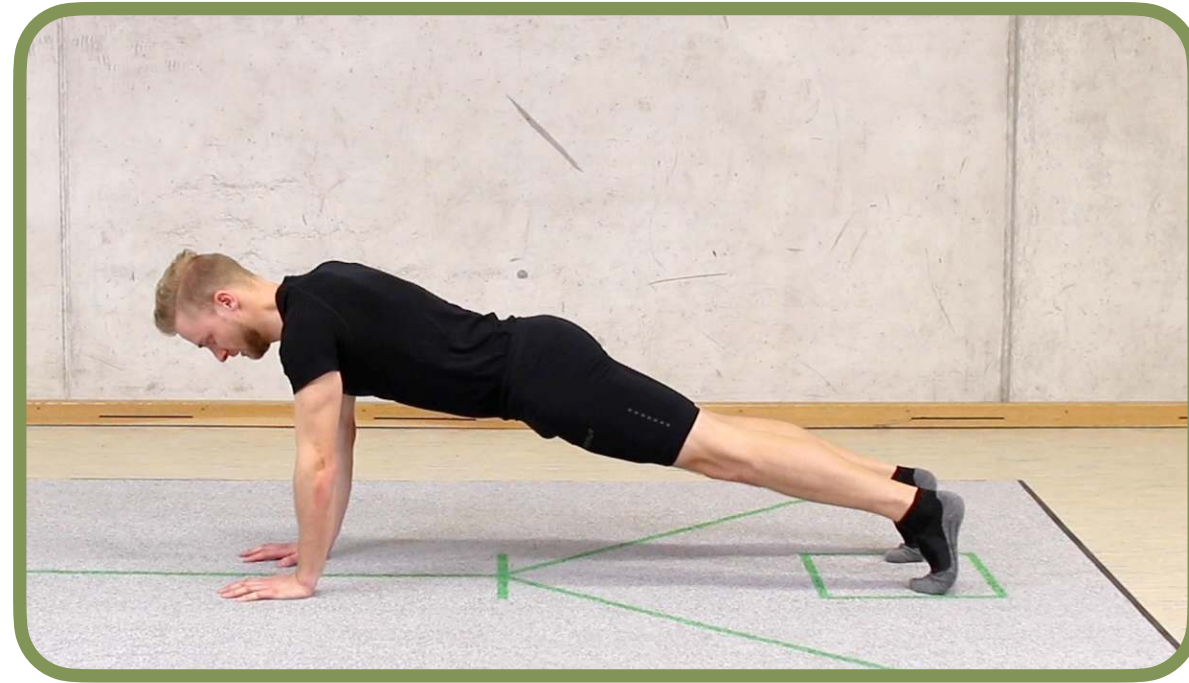


Testbewegung:
Knie beugen.

Rehab Exercises – Motor Control – Flexionskontrolle



Bergsteiger



Hip Hinge



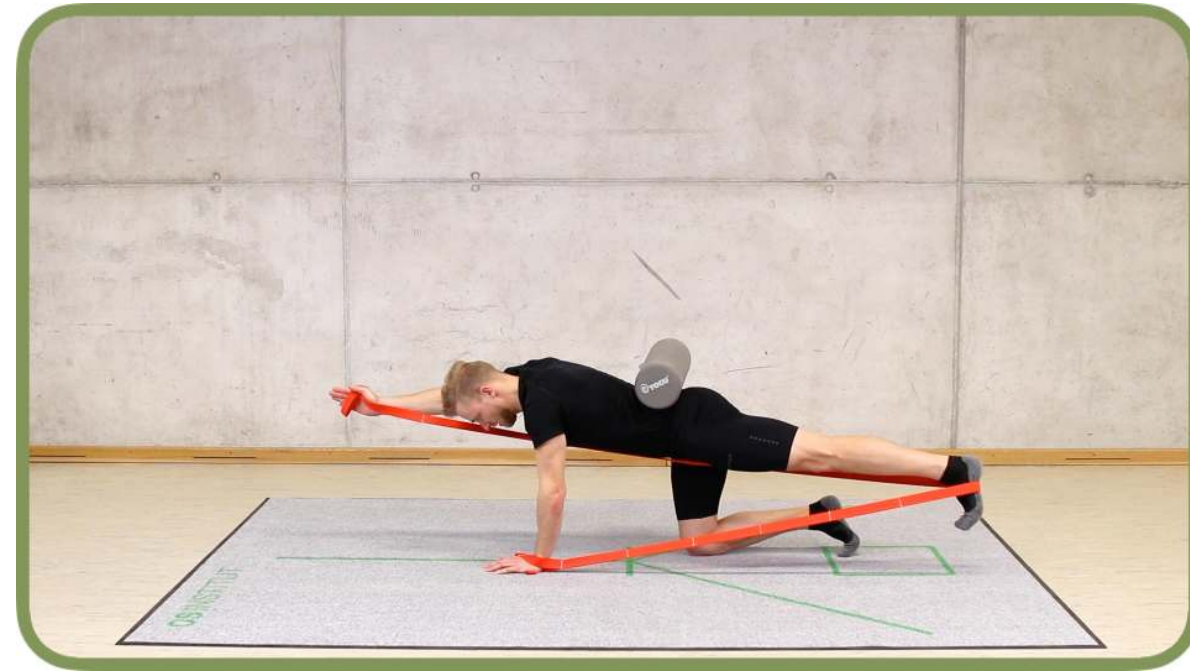
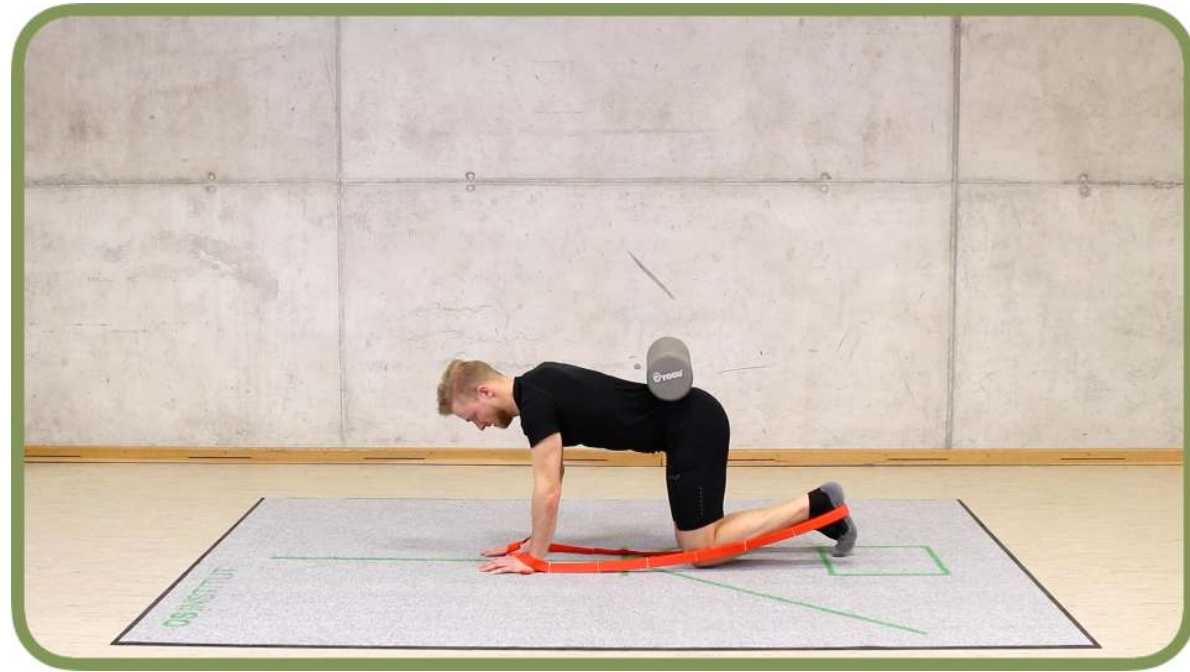
Hurdle Step



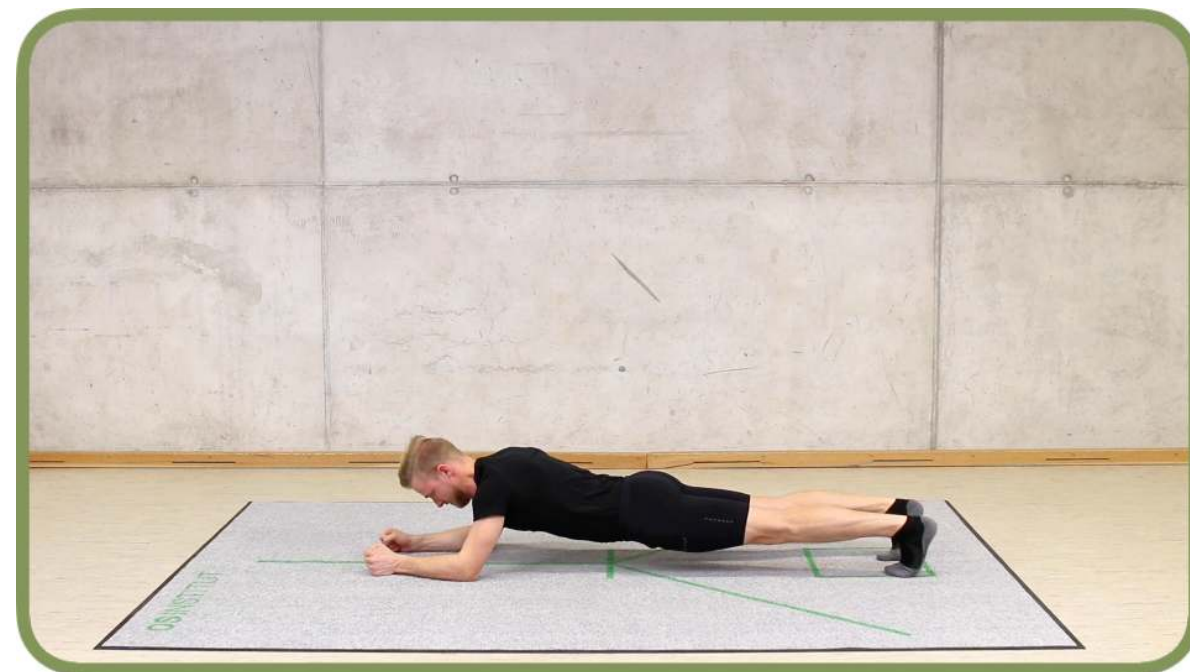
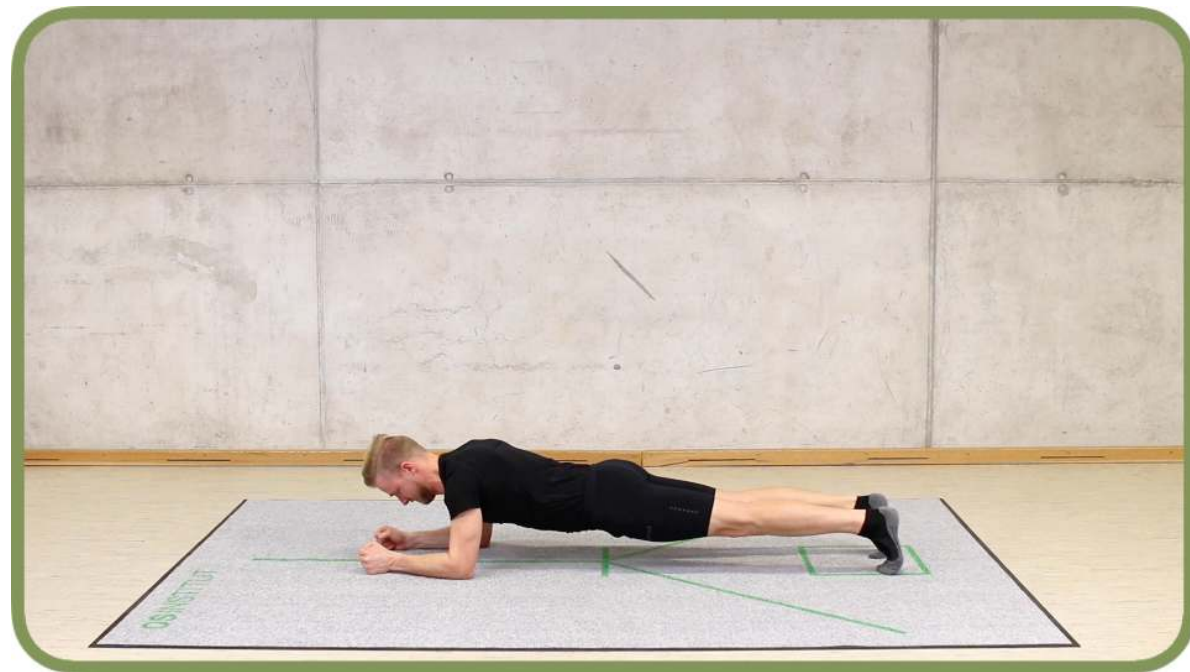
Rehab Exercises – Motor Control – Extensionskontrolle



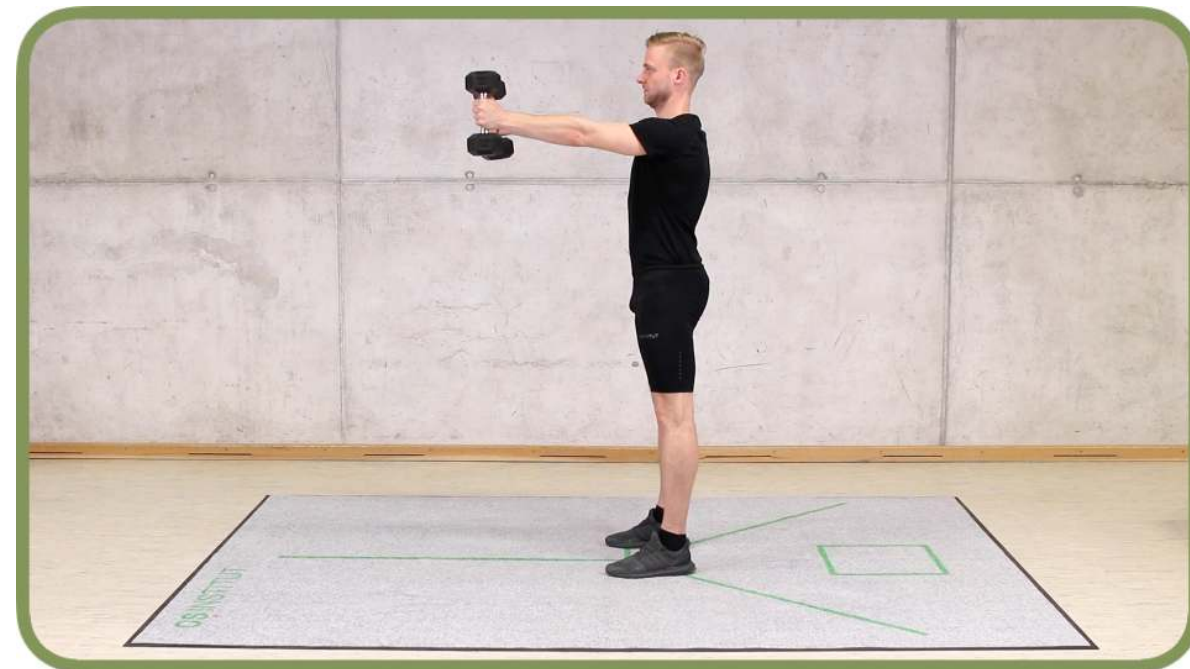
Birddog



Body Saw Backward



Frontheben



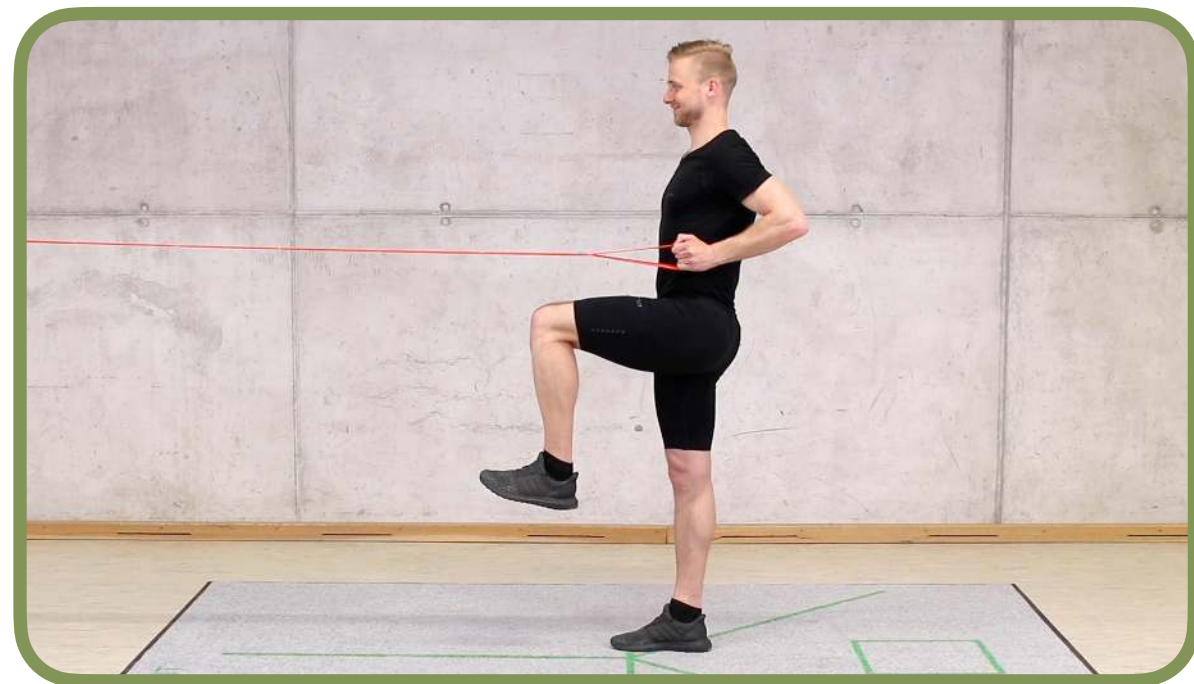
Rehab Exercises – Motor Control – Rotationskontrolle



Clamshell



Rudern einarmig



Pallof Press



Rückenschmerzen im Sport - Die Rolle der motorischen Kontrolle

Matthias Keller, Physiotherapeut B.A.

Moritz Neudecker, Sportwissenschaftler und Sporpsychologe

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!!!



osinstitut.de



prehab-lab.de