



RÜCKENZENTRUM Uetersen

Wir nutzen moderne Behandlungsmethoden und die neuesten Erkenntnisse im Bereich der Physiotherapie, um Ihren Rücken zu stärken.



Einführung

HABEN SIE RÜCKENSCHMERZEN?
WIR HELFEN IHNEN UND STÄRKEN
IHREN RÜCKEN. MACHEN SIE IHR
PROBLEM ZU UNSERER AUFGABE.



Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in Deutschland. Die Ursachen sind vielfältig: Eine verletzte Bandscheibe, ein instabiler Rücken oder Arthrose können die Ursachen von Rückenschmerzen sein.

Aber Studien zeigen, dass in 95% aller Fälle keine deutliche Ursache gefunden wird. Es ist nicht deutlich, wo die Beschwerden herkommen! Feststeht, dass ein gestörtes Verhältnis (oder Balance) zwischen Belastung (die Kräfte, die auf den Rücken wirken) und der Belastbarkeit (das, was man körperlich und psychisch ertragen kann) eine wichtige Rolle spielt. Unabhängig von der Ursache ist die medizinische Wissenschaft davon überzeugt, dass der wesentlichste Bestandteil jedes therapeutischen Ansatzes bei Rückenbeschwerden Bewegung ist. Deshalb arbeiten wir im Rückenzentrum Uetersen seit Ende 1999 mit der analysegestützten medizinischen Wirbelsäulentherapie. Inzwischen haben wir über 800 Patienten bei uns mit dieser Therapie betreut und sind Wegbereiter in Hamburg und Schleswig-Holstein.

Bei der Weiterentwicklung unseres Behandlungskonzepts haben wir unsere Erfahrungen mit dem „DAVID Wirbelsäulenkonzept“ zusammen mit den neuesten Erkenntnissen im Bereich der Physiotherapie integriert. Wir wissen, dass die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur eine Schlüsselfunktion für die Vorbeugung und Beseitigung von Rückenschmerzen einnimmt. So lassen sich ergänzend zu unserer Behandlung spezielle Übungen (Functional Training) in Eigenverantwortung durchführen. Gemeinsam bekommen wir Ihre Rückenschmerzen in den Griff.

Rückenschmerzen beeinträchtigen Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit. Wir bringen Sie in Bewegung und steigern Ihre Lebensqualität.



Die Analyse

Der Grundstein für eine erfolgreiche Behandlung Ihrer Rückenschmerzen ist die Analyse, bei der wir uns mit modernen High-Tech-Geräten ein individuelles Bild von Ihrem Rücken machen.

Zu Beginn der Analyse führen wir eine Anamnese durch. Für diese greifen wir auf einen validierten Fragebogen und ein Standard-Bewertungsprotokoll zurück, um uns ein möglichst genaues Bild von Ihren Beschwerden zu machen. Natürlich ist uns auch Ihre Selbsteinschätzung wichtig, um eine spätere Behandlung individuell auf Sie zuschneiden zu können. Die „Biomechanische Funktionsanalyse“ ist das Herzstück unserer Testserie. An fünf speziell entwickelten High-Tech-Geräten nehmen wir Ihren Rücken genau unter die Lupe.

UNSER WEG

Mit dem Einsatz modernster Technologie können wir sicherstellen, Ihren Rücken detailliert zu analysieren. Dabei messen wir die Beweglichkeit und die Kraft vom Rumpf und der Halswirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen. Die Ergebnisse werden in einer Datenbank gespeichert und ein Profil des Funktionszustands der Wirbelsäule abgerufen. Dieses ergibt sich aus dem Abgleich mit einem Testprofil einer vergleichbaren, aber beschwerdefreien Person. So entsteht innerhalb von 90 Minuten das muskuläre Profil der Wirbelsäule.

AUF SIE ZUGESCHNITTEN

Anhand des Profils Ihrer Wirbelsäule können wir neben der physiotherapeutischen Bewertung eine objektive Interpretation des momentanen Funktionszustands mit Stärken und Schwächen vornehmen. Aus dieser resultiert ihr individuell zugeschnittenes Programm, das wir erstellen. Die vor, während und nach der Behandlung vorgenommenen Auswertungen liefern nicht nur objektive Ergebnisberichte für die behandelnden Ärzte und Kostenträger, sondern lassen uns die Trainingstherapie besser dosieren, wodurch Sie zusätzlich motiviert werden.

FÜR MICH GEEIGNET?



Sie sind sich nicht sicher, ob eine Therapie bei uns für Sie das Richtige ist? Ein Großteil der chronischen Rückenschmerzen kann erfolgreich behandelt werden. Es gibt jedoch eine Voraussetzung für die Teilnahme an einem unserer Behandlungsprogramme: Ihr Arzt oder Heilpraktiker für Physiotherapie muss jegliche Kontraindikationen (z.B. Tumore, akute Entzündungen oder kürzlich erlittene Brüche) ausschließen können und/oder der behandelnde Chirurg innerhalb von vier Monaten nach einem operativen Eingriff die Zustimmung zur Behandlung erteilen. Die erfolgreiche Behandlung beginnt mit dem Willen, die Aufgaben der Therapie motiviert anzugehen.

GUT ZU WISSEN



Das anfängliche Aufbauprogramm umfasst in der Regel 24 Trainingseinheiten, die innerhalb von 12-14 Wochen absolviert werden. Jede Therapieeinheit dauert ca. 60 Minuten.

SPRECHEN SIE UNS AN



Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten an diesem Rückenkonzept teilzunehmen. In einem persönlichen Gespräch können Sie gerne Weiteres erfahren, auch über Abrechnungsmöglichkeiten mit ihrer Krankenkasse.

ERFAHRUNG & BETREUUNG



Wir verfügen über langjährige Erfahrung in der Wirbelsäulentherapie. Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, sich selbst zu helfen. Gemeinsam erstellen wir Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm.



Aufbauprogramm



Nachdem wir die Analyse abgeschlossen und ein Programm erarbeitet haben, das individuell auf Sie zugeschnitten ist, geht es „an die Arbeit“: Ihr Trainingsprogramm.

Wir unterteilen unser Trainingsprogramm in unterschiedliche Phasen, in denen jeweils verschiedene Bereiche angesprochen werden. Zunächst geht es darum, die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur zu aktivieren. Gleichzeitig können dabei vorhandene Dysbalancen (muskuläre Ungleichgewichte) beseitigt werden. Im nächsten Schritt wird die Belastung unter Berücksichtigung der Schmerzgrenzen systematisch erhöht. Dabei wird die Wirbelsäule stabilisiert und die neurale Kontrolle der Muskeln verbessert. Das langfristige Ziel unserer Trainingstherapie ist die intensive körperliche Aktivierung.

UNSERE THERAPIE IST IHRE LÖSUNG

Unsere Basis für das Behandlungskonzept im Rücken-zentrum Uetersen sind aktuelle Forschungserkenntnisse im Bereich der medizinischen Trainingstherapie, die wir dementsprechend fortlaufend anpassen. Die Forschung setzt sich mit vielfältigen Problemen hinsichtlich der Wirbelsäule auseinander. Deshalb können Sie, unabhängig vom Alter, gesundheitlich in vielfältiger Weise von unseren wissenschaftlich fundierten Trainingsmethoden profitieren.

Unser Trainingsprogramm besteht aus Mobilitäts-, Kraft- und Koordinationsübungen. Dadurch steigern Sie ihre Leistungsfähigkeit und reduzieren ihre Rücken- und Nackenschmerzen spürbar. Die Auswirkung auf Ihren Alltag ist indes noch größer: Sie werden seltener einen Arzt konsultieren müssen, weniger Medikamente nehmen und lernen, für Ihre Gesundheit Verantwortung zu übernehmen.

- Die Kraft und Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur erhöhen sich in drei Monaten um durchschnittlich 30%.
- Über 90% aller muskulären Dysbalancen lassen sich innerhalb von sechs Monaten vollständig beseitigen.
- Die vorhandenen Rücken- und Nackenschmerzen verbessern sich bei über 75% aller Patienten.
- Durchschnittlich jeder Zweite erlangt völlige Beschwerdefreiheit.
- Während der Therapie vermitteln wir Ihnen moderne Erkenntnisse der Schmerzbekämpfung, wodurch Sie wieder Vertrauen in Ihren Körper gewinnen.

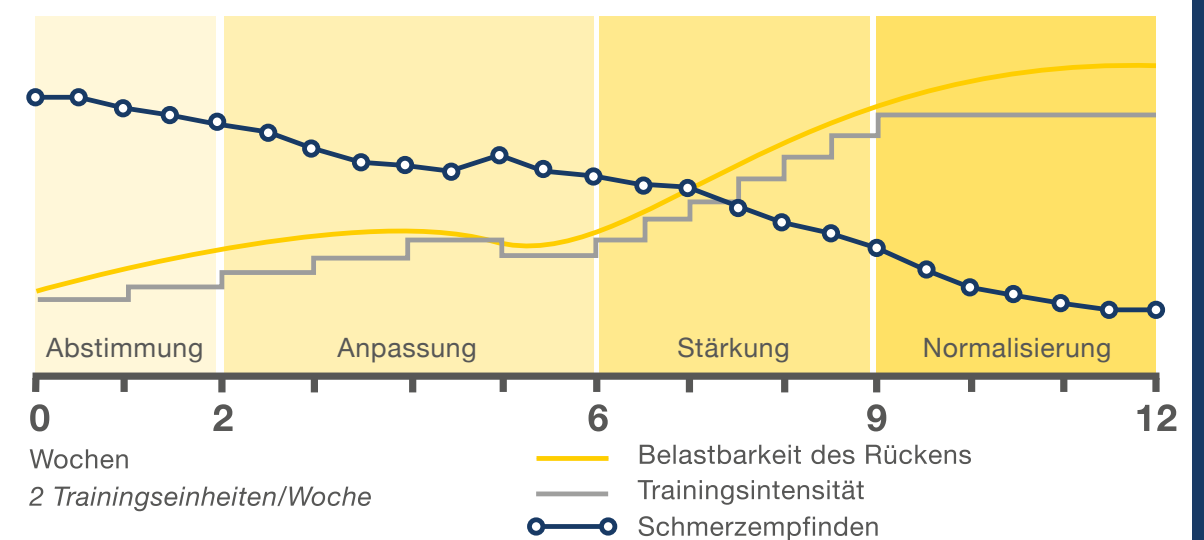


DAVID

WIR SITZEN ZUVIEL

Nachdem Sie unsere Analyse kennengelernt haben, möchten wir Ihnen Ihre vielleicht noch vorhandenen Hemmungen vor einer Therapie im Rückenzentrum Uetersen gerne nehmen. Denn ein Blick auf aktuelle Zahlen beweist, dass Sie mit Ihren Beschwerden nicht allein sind. Jeder vierte Deutsche verbringt täglich mehr als neun Stunden im Sitzen. Diese Zeit kommt durch den typischen Tagesablauf automatisch zustande: Vom Frühstück über die Zeit im Büro bis hin zum Feierabend auf dem Sofa verbringen wir die Zeit im Sitzen, wodurch wir unsere Muskelgruppen nicht aktivieren und dadurch die Wirbelsäule destabilisieren. Mit unserer Therapie helfen wir Ihnen, das zu ändern.

GRAFISCHE DARSTELLUNG DES PROGRAMMS



Das weiterführende Programm

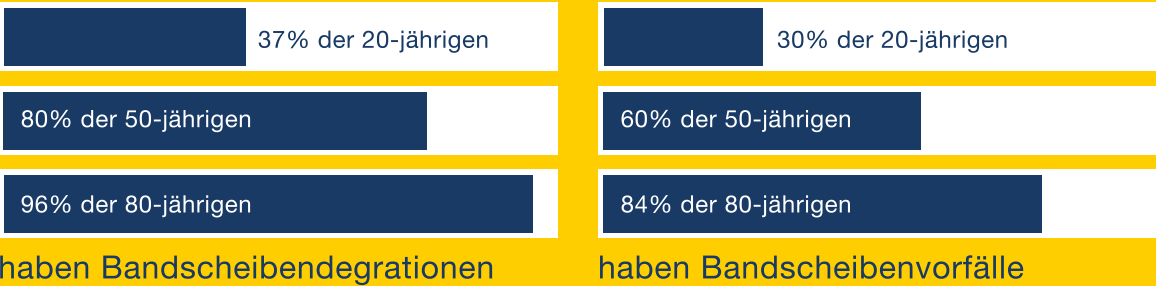
Unser weiterführendes Programm ist keine Garantie, dass sie nie mehr Rückenbeschwerden bekommen. Es senkt aber das Risiko einer Chronifizierung der Beschwerden.

Das Programm besteht aus einer Therapieeinheit alle 5 bis 10 Tage. Neben dem Training an den DAVID-Geräten wird der Trainingsplan für zuhause ergänzt oder angepasst. Die Bewegungsabläufe lassen sich durch spezifische Übungen ausbauen. Regelmäßige Kontrolle durch einen unserer Physiotherapeuten garantiert, dass weitere Muskelgruppen gestärkt werden. In dieser weiterführenden Therapie wird so individuell auf ihre Situation eingegangen, dass auch eine Rückkehr zum gewünschten Sport optimal begleitet werden kann.

Ziel ist die nachhaltige Schmerzreduktion durch Erhalt der erreichten muskulären Stabilität und verbesserte Beweglichkeit. Das Programm ist keine Garantie, dass Sie nie mehr Rückenbeschwerden bekommen, es erhöht Ihre Lebensqualität und senkt das Risiko, dass diese Beschwerden sich weiter chronifizieren. Die genaue Dauer des weiterführenden Programms ist individuell und abhängig vom Verlauf und Ergebnis des Aufbauprogramms.

UNBEMERKTE PROBLEME

Schaut man sich MRT/CT Bilder von Menschen OHNE RÜCKENSCHMERZEN an, wird man einige erstaunliche Dinge feststellen.

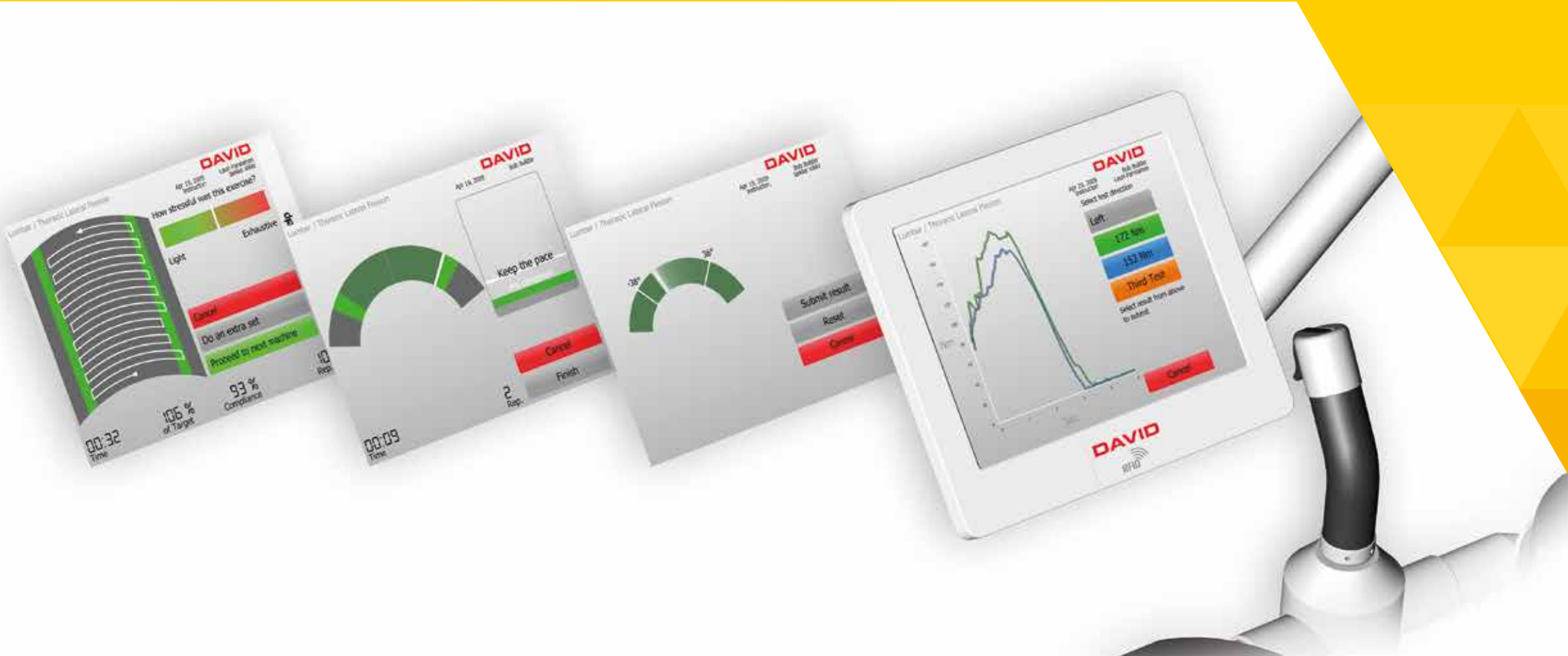


Es zeigt deutlich, dass manche dieser Veränderungen einen normalen Alterungsprozess widerspiegeln und nicht zwangsläufig zu Schmerzen führen müssen. Seien Sie nicht verängstigt, sprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten.

TÄGLICHE BEWEGUNG



Der gesamte Körper kann von sinnvoller Bewegung nur profitieren. Diese kann bewusst in den Tagesablauf eingeplant werden und wird schnell zur unverzichtbaren Gewohnheit. Unser Team zeigt Ihnen, welche Übungen sinnvoll sind und bedenkenlos ausgeübt werden können.





Wir freuen uns auf Sie

ÜBER UNS

WIR VERSUCHEN UNS FORTWÄHREND WEITERZUENTWICKELN UND NEUE LÖSUNGEN FÜR IHRE RÜCKENBE-SCHWERDEN ZU FINDEN, UM IHNEN DEN ALLTAG ZU ERLEICHTERN.



**LIENAUS ALLEE 8
25436 UETERSEN**



**T 04122 / 45534
F 04122 / 45570**



**INFO@PZU.DE
WWW.PZU.DE**

ERIK LEEMKUIL Physiotherapeut B. Sc.

1985, zwei Jahre nachdem Erik Leemkuil sein Studium in den Niederlanden abgeschlossen hatte, begann er zusammen mit Wim Jansen selbständig in Uetersen zu arbeiten. Parallel dazu schloss er die Ausbildung zum Manualtherapeut mit internationalem Zertifikat ab. Nebenberuflich unterrichtete er 10 Jahre als Lehrer der Manuellen Therapie. In dieser Zeit erschien sein Fachbuch "Untersuchung und Mobilisation der Extremitätengelenke und des Kiefergelenks". Danach folgten viele weitere Fortbildungen, wie unter anderem die zum Heilpraktiker für Physiotherapie und der funktionellen Trainingstherapie und Rehabilitation. Diese setzt er auch bei der Handballsparte des TuS Esingen ein, wo er seit mehr als 10 Jahren als Physiotherapeut und Rehatrainer tätig ist.

WIM JANSEN Physiotherapeut M. Sc.

Vom Studium bis zur eigenen Praxis hat Wim Jansen den Weg seines Kollegen Erik Leemkuil begleitet. Von 1989 bis 1995 war Wim nebenberuflich am Forschungs- und Schulungszentrum (FSZ) Dr. Brügger tätig. 1998 machte er seinen Abschluß als Master of Science in Sport Physical Therapy an der City University Los Angeles (USA). Neben seiner Leidenschaft für die Schulterpathologie, beschäftigt er sich mit dem aktuellen Wissensstand zur Entstehung und Verarbeitung von akutem und chronischem Schmerz. Nationale und internationale Kongresse und Symposien werden von Ihm regelmäßig besucht.

