

# STEP Rückenbuch

## Teil I, Rundrückenbeschwerden

Sicher & Gesund Bewegen



mit die STEP  
GewichtHeberTechniken



Perfekt in Prävention

www.STEP.NL

STEP Rückenbuch, Teil I

3

## STEP Perfekt in Prävention

STEP Rückenbuch, erster Druck, Mai 2010  
STIFTUNG ERGONOMIE & PRÄVENTION (STEP)  
Deldenerstraße 40, 7551 AG Hengelo, Holland  
Tel: 074 - 2502828  
Fax: 074 - 2500470  
E-Mail [step@step.nl](mailto:step@step.nl)  
W: [step.nl](http://step.nl)

Nichts aus dieser Ausgabe darf auf irgend eine Weise, ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung, übernommen oder vervielfältigt werden.

België: STEP België, [info@step-belgie.com](mailto:info@step-belgie.com) oder auf T 03.257.14.87

Andere STEP Bücher:  
STEP Rückenbuch Teil II, Hohlrückenbeschwerden  
STEP Nackenbuch  
STEP Schulterbuch  
STEP Tennisellenbogenbuch  
STEP Buch Enkelverstauchung

### Vorwort

Es besteht ein großes Bedürfnis an effektiver Information für Menschen mit Rückenbeschwerden.

Das STEP Rückenbuch ist geschrieben um an diesem Bedürfnis der Information Folge zu leisten.

Das STEP Rückenbuch ist geschrieben um als Leitfaden den Menschen zu dienen, die in erster Instanz selbst ihre Rückenbeschwerden versuchen zu behandeln.

Die Beratungen im STEP Rückenbuch sind basiert auf die neuesten wissenschaftliche Untersuchungen. Sie korrespondieren mit Signalen, die Menschen mit Rundrücken Verhalten und dadurch entstandene Beschwerden selber angeben.

STEP hat die Gewicht Heber Technik I wissenschaftlich untersuchen lassen am Freien Universität von Amsterdam. Es wurde festgestellt das man mit GewichtHeberTechnik I  $\pm 20\%$  weniger Rückenbelastung en  $\pm 100\%$  wenige Rundrücken hat.

Das Rückenbuch wird den Kunden im Verletzungsladen und durch STEP Instruktoren angeboten. Ziel ist es, das jeder Kunde seine Rückenbeschwerden lernt zu lösen, wenn er es will.

Vermindern die Beschwerden nicht schnell oder gut genug, empfehlen wir einen STEP Selbstsorge Instrukteur zu konsultieren. Er kann ihnen helfen das Gesundes Verhalten der Rücken anzulernen.

Dieses Buch ist geschrieben worden nach An- und Bemerkungen von allen STEPPERS und im Besonderen durch Mitglieder der STEP Qualitätskommission Individuelle- und Gruppen Prävention (QIGP) worden.

Mitglieder QIGP:

Bert Bruggeman  
John Eekelder  
Gerben Geerdink  
Hans Kerkhoven  
Hans Leusenkamp



Sicherer Rückengebrauch mit EHB-U-R  
STEP PETS en GHT

## STEP Mission

Die Essenz bei der Prävention von Rückenbeschwerden ist die Prävention von physischer Überbelastung.

Die Essenz bei der Genesung von Rückenbeschwerden ist noch viel mehr die Prävention von physischer Überbelastung.

Die Rücken ist nach einer Beschädigung geschwächt. Jetzt sollte man, mehr als vor die Beschwerden, die Rücken vor Überbelastung bei den normalen täglichen Aktivitäten beschützen.

Sorgt man bei bestehenden Rückenbeschwerden für die Prävention physischer Überbelastung, sorgt man dabei auch noch so viel wie möglich für normales Funktionieren, wird die natürliche Genesung nicht nur beschützt sondern auch noch optimal gefördert.

Diese Stellungnahme wird in der medizinischen wissenschaftlichen Welt allgemein akzeptiert. STEP kann sich darin vollkommen finden. STEP bringt das wichtige orthopädische Prinzip "die Prävention der physischen Überbelastung während des natürlichen Heilungsprozesses auch ganz konsequent in die Praxis. Bei (Para)medizinern bleibt es oft bei dem Rat, um die schmerzenden Bewegungen zeitlich zu vermeiden. Das ist nach Meinung der STEP nicht genug. Menschen mit Rückenbeschwerden machen - aus Gewohnheit - viel zu oft und unglücklicher Weise falsche Bewegungen. Diese gewohnten Bewegungen, die mehrmals im täglichen Leben ablaufen, verzögern die natürliche Genesung.

Um die schmerzhaften Bewegungen zeitlich zu vermeiden sind u.a. Schulung in Gesundes Verhalten der Rücken und spezielle Hilfsmittel nötig. STEP hat diese Schulung in Gesundes Verhalten der Rücken und die präventiven Hilfsmittel selber entwickelt. Im letzten Kapitel dieses Buches finden sie mehr Informationen darüber.

In der heutigen (Para)medizinischen Welt realisiert man das wichtige Prinzip von der Prävention von physischer Überbelastung nicht und legt den Akzent vollkommen und viel zu viel auf die Therapie.

Wir hoffen dann auch, dass dieses STEP Buch Rückenbeschwerden an einer Kulturveränderung beiträgt. Weg von der Therapie, hin zu einer Behandlung, die auf präventive Überbelastung gerichtet ist. Ziel sollte nachfolgend der Einfluß vom Menschen selber auf Prävention und Genesung bei Rückenbeschwerden sein.

Letzteres ist gut zu realisieren, durch Menschen anzulernen wie sie sind Überbelastungen vorkommen können mit sicheres Verhalten der Rücken und präventiven Hilfsmitteln, womit das normale funktionieren im täglichen Leben erhalten bleibt.

Im Namen der QIGP und allen STEPPERS

Bert Bruggeman

**STEP**

**Perfekt in Prävention**

BackPerfect®, Die Rückenschule

## Einleitung

Das STEP Rückenbuch ist das erste Rückenbuch der Welt das ihnen zeigt wie sie selbst etwas für ihren Rücken tun können. Es ist die Antwort auf und eine Warnung vor dem BackBook von der internationalen wissenschaftlichen Welt und dem Niederländischen Sorgebuch bei Rückenbeschwerden der Niederländischen (Para)medizinischen Welt.

In diesen zwei Büchern schert man alle Rückenbeschwerden über einen Kamm. Man behauptet das an Rückenbeschwerden nichts zu machen ist, das nichts Ernstes an der Hand ist und das der Betroffene so viel wie möglich in Bewegung bleiben sollte.

STEP hat eine bessere, schnellere und praktischere Methode bei Rückenbeschwerden entwickelt. Diese Methode ist voraussetzender als die Übersetzung von 2000 Jahren Wissenschaft nach dem individuellen Menschen mit Rückenbeschwerden.

Die STEP Methode ist, wie schon vermeldet, basiert auf die neuesten (medizinisch) wissenschaftlichen Einsichten, die aber ausdrücklich in Übereinstimmung mit den Signalen aus der Praxis von Menschen mit Rückenbeschwerden sind.

STEP schert nicht alle Rückenbeschwerden über einen Kamm, sondern unterscheidet fünf Sorten Rückenbeschwerden auf Basis von ihrer Belastungsabhängigkeit.

1. Rückenbeschwerden die verursacht und stärker werden durch Beugebelastungen nach vorne (Rundrücken Belastungen).
2. Rückenbeschwerden die verursacht und stärker werden durch Beugebelastungen nach hinten (hohle Belastungen).
3. Rückenbeschwerden die verursacht werden durch Beugebelastung nach vorne oder hinten und die verschlechtern durch Beugebelastungen nach vorne und hinten.
4. Rückenbeschwerden die nicht primär verursacht werden durch Belastungen aber sich verschlimmern durch Beugebelastung nach vorne und/oder nach hinten.
5. Rückenbeschwerden die nicht verursacht oder schlimmer werden durch Belastung.

Dieses Buch spricht nur über die Beschwerden die unter 1 genannt sind. Die Rückenbeschwerden die verursacht werden und sich verschlimmern durch Beugebelastung nach vorne, so als bücken, heben und sitzen. Wir nennen es kurz und bündig Rundrückenbeschwerden.

Diese Beschwerden kommen vielfältig vor und leiden auf Termin zu den Beschwerden die unter Punkt 2 und 3 genannt werden. Nur all zu oft werden sie nicht durch die heutige (Para) medizinische Welt ernst genommen. Für uns eine Rede mehr um gerade an diese Beschwerden umfassende Andacht zu schenken.

BackPerfect®, Die Rückenschule

## Inhaltsaufgabe

STEP Mission	4
Einleitung	6
Ist dieses STEP Rückenbuch auch für sie zu verwenden? Viele gebrauchte Abkürzungen.	8
1. Rückenbeschwerden, wie oft kommen sie vor?	10
2. Funktionieren vom Rücken	10
3. Wie kommt es das die hinteren Bänder im Rücken meistens überbelastet werden?	12
4. Rundrücken verhalten beim Bücken, Heben und Sitzen nicht unbedingt gefährlich	12
5. Wie kommt es das im Rücken Überbelastung auftritt?	14
6. Röntgenaufnahme, darauf sieht man nichts von der Blessur	14
7. Kurze Zusammenfassung 1 bis 6	16
8. Rückenbeschwerden, wie löse ich das Problem?	16
9. Einige viel gestellte Fragen bei Rückenbeschwerden	18
1. Sollte man bei Rückenbeschwerden aktiv bleiben?	18
2. Wenn die Rückenbeschwerden arg schmerzlich sind, sollte man das Bett hüten?	18
3. Sollte ich mein Bett anpassen?	18
4. Bin ich mit den Rückenbeschwerden invalide?	18
5. Sollte man in Bewegung bleiben, wenn man Rückenbeschwerden hat?	19
6. Sollte ich mit den Rückenbeschwerden noch Sport betreiben?	19
7. Kommen die Rückenbeschwerden durch eine schlechte Kondition des Körpers?	19
8. Sind Übungen bei Rückenbeschwerden wünschenswert?	19
9. Sollte man bei Rückenbeschwerden spazieren gehen?	19
10. Sind Entspannungsübungen bei Rückenbeschwerden gut?	20
11. Wann kann ich wieder arbeiten?	20
12. Rückenbeschwerden, wie wichtig ist da eine Behandlung?	20
13. Ist extra Wärme oder Kälte auf dem Rücken an zu raten?	21
14. Sind Schmerzstiller nötig?	21
15. Wenn ja, welche kommen dann in Frage?	21
16. Wie wichtig sind Bauchmuskeln bei Rückenbeschwerden?	21
17. Sollte man immer auf den Doktor oder Physiotherapeuten hören?	22
18. Sind Rückenbeschwerden das selbe wie eine Bandscheibenvorfall?	22
19. Sind Rückenbeschwerden eigentlich nur Muskelschmerzen?	22
20. Können Rückenbeschwerden durch Stress entstehen?	22
21. Was, wenn ich Angst habe mich zu bewegen?	22
22. Was passiert, wenn auf dem Röntgenaufnahme doch etwas zu sehen ist?	23
23. Kommen Rückenbeschwerden regelmäßige zurück?	23
24. Notizen	23
25. Wie kann ich selber meine Rückenbeschwerden vermindern oder selbst lösen?	24
26. Wann sollte man einen Doktor aufsuchen?	27
27. Ist beim Bandscheibenvorfall einen Operation notwendig?	28
10. Zusammenfassung STEP Rückenbuch	28
11. Worin unterscheidet STEP sich von anderen	29
12. Schlußwort	31

Sicherer Rückengebrauch mit EHBUR-STEP PETS en GHT

## Rückenbeschwerden

Die (Para) medizinische Welt

sagt nach 2000 Jahren das sie an Rückenbeschwerden

**nichts** tun können. Sie sollten nur in Bewegung bleiben.

Für die STEP ist das nach **2000** Jahren ein magerer Ratschlag.

STEP findet das Sie Selber gerade sehr viel an Rückenbeschwerden tun können.

Sie raten ihnen **Sicher & Gesund** mit der STEP GewichtHeberTechniken in Bewegung zu bleiben

## Bewegung ist im Prinzip gut

doch manchmal kann sie auch den Rücken blessieren.

Deutlich ist das man den Rücken **Sicher** und **Unsicher** bewegen kann.



Sicherer Rückengebrauch mit EHBUR-STEP PETS en GHT

## Bietet das STEP Rückenbuch auch für sie Verwendungsmöglichkeiten?

Das STEP Rückenbuch behandelt die so genannten Rundrückenbeschwerden.

Es erläutert die Beschwerden die vornehmlich durch einen runden Unterrücken entstehen. So als bei:

- " Bücken und heben mit Rundrücken
- " Sitzen mit Rundrücken z.B. im Stuhl oder Auto
- " Mit einem Rundrücken aufstehen aus Stuhl, Auto oder Bett

und das ihre Beschwerden beim Laufen oder Stehen vermindern, siehe Abb. 1 + 2

Es kann auch sein das die Beschwerden sich verschlimmern, durch:

- \* Laufen
- \* Stehen

und das sitzen mit einem Hohlrücken Erleichterung der Beschwerden schafft, siehe Abb.3

Wir sprechen dann von so genannten Hohlrückenbeschwerden.

Auf die Beschwerden vom Hohlrücken ist dieses Buch nicht geschrieben.

Dieses Buch trifft nochmals **alleine** auf Menschen mit Rundrückenbeschwerden zu.

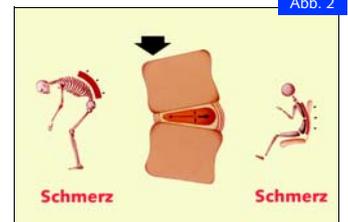
Im Zweifelsfall nämlich dann, wenn sie sich abfragen ob das Buch für sie von Nutzen sein kann und sie Sicherheit darüber haben wollen, nehmen sie Kontakt mit STEP auf via <http://www.step.nl/infoaanvragen> auf oder rufen sie die Nummer 0031-74-2502828 an. Wir bieten ihnen die richtige Antwort auf ihre Fragen.

### Gebrauchte Abkürzungen:

GHT	GewichtHeberTechniken
HMGR	Hocker Mit Geradem Rücken
GKRR	Gerade Knien Rundrücken
EHBÜ-R	Erste Hilfe Bei Überbelastung-Rücken
PETS	Präventive & Edukative & Trainings- Beziehungsweise Therapie & Schulungshilfsmittel für den Arbeitsplatz oder in der Heimsituation.
BOB	BackOffice Bellt



Bei Rundrückenbeschwerden entsteht Schmerz durch Ziehen an der hinteren Seite von den Zwischenwirbelscheiben.



Bei Hohlrückenbeschwerden entsteht Schmerz durch Druck hinter den Zwischenwirbelscheiben

## 1. Rückenbeschwerden, wie oft passiert das?

Jeder Mensch wird Früh oder Spät mit diesen Beschwerden konfrontiert. Hier einige prozentuale Angaben:

- \* 67% von 40 jährigen Menschen hat irgendwann schon mal Rückenbeschwerden gehabt.
- \* 2% der 28 jährigen hat schon mal wegen der Beschwerden einen Krankenhausaufenthalt machen müssen
- \* Rückenbeschwerden fangen meistens schon im frühen Alter, so um das 20te Lebensjahr an und melden sich danach regelmäßig zurück.
- \* Die Erfahrung leert, wenn die Rückenbeschwerden in ihr Leben getreten sind, sie zu 70% bis 80% im darauf folgenden Jahr wieder andienen.

Es gibt genügend Reden um seinen Rücken zu schonen. Für Menschen die noch keine Beschwerden hatte und es so halten wollen, die Menschen mit Beschwerden oder die Beschwerden hatten ist Kenntnis vom Rücken gewünscht um zukünftige Überbelastung zu vermeiden.

## 2. Wie funktioniert der Rücken?

Der Rücken ist ein Kunstwerk der Natur. Allerlei Gewebe, Bänder, Muskeln, Zwischenwirbelscheiben machen zusammen den Rücken aus. Die meiste Gefahr für Überbelastung befindet sich in den Zwischenwirbelscheiben. Vor allem im unteren Rücken an der hinteren Seite.

Ungefähr 90% aller Rückenbeschwerden finden ihren Anfang direkt oder indirekt bei den Zwischenwirbelscheiben. Um die meisten Rundrückenbeschwerden verstehen zu können, brauchen sie nur Einsicht in die Funktion der Zwischenwirbelscheiben zu haben und das ist nicht schwierig.

Die Zwischenwirbelscheibe besteht aus einem Flüssigkeitskern der mit starken Bändern umgeben ist. Zusammen formen sie ein perfektes federndes System. Die hinteren Bänder stehen unter gewisser Spannung, wenn wir laufen oder stehen. Die Spannung wird höher, wenn wir einen runden Rücken machen (Abb.5)

Ursache ist einerseits der Verschiebungsdruck vom Kern (1 in Abb. 6) und die Kräfte im Kerninneren (3 in Abb. 6) andererseits durch die Bewegung selber (2 in Abb. 6). Die hinteren Bänder werden zwar, bei allerlei täglichen Handlungen, schwer belastet. Dabei macht man oftmals einen Rundrücken.

Zum Beispiel bei:

Schuhe schnüren, an- und auskleiden, waschen, Rad fahren, im Büro oder Auto sitzen, Gartenarbeiten, bücken beim laden einer Waschmaschine, Staub saugen, aus sitzender Haltung aufstehen, heben, Bauchmuskulübungen und noch vielen anderen Aktivitäten.

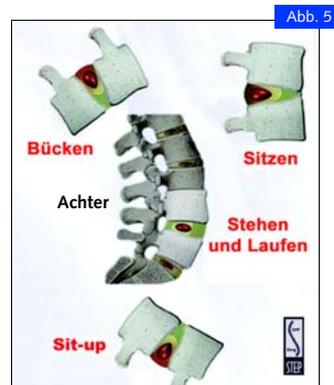


Abb. 5.  
In der Mitte eine Zwischenwirbelscheibe (vergrößert) wie sie in stehender Position sein wird.

Oben und unten die selbe Zwischenwirbelscheibe und ihre Position beim Bücken, Sitzen oder einem Sit-up.

Beim Stehen oder laufen sind die hinteren Bänder entspannt.

Beim Bücken, Sitzen oder dem Sit-up (Bauchmuskulübungen) kommen die Zwischenwirbelscheiben stark unter Spannung.

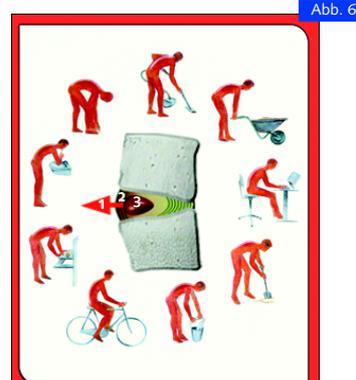


Abb. 6.  
Allerlei Aktivitäten über den Tag verteilt, bei denen die hinteren Bänder unter starker Spannung zu stehen kommen.

Einerseits kommen die hinteren Bänder unter Spannung durch Verschiebungsdruck (1) vom Kern und den Druck im Kern (3)

Andererseits durch die Beugebewegungen selber (2)

### 3. Wie kommt es meistens zur Überbelastung der hinteren Bänder im Rücken?

#### a. Bücken, heben, aus dem Sitzen aufstehen sorgen für kräftige Spannungen. (Abb. 7)

1. Beim gerade stehen beträgt die Kraft im Kern bei Menschen von ca. 80 Kg ungefähr 100 Kg. Die meiste Spannung ruht auf die vorderen Bänder.
2. Bücken sie sich bis zum Boden, laufen die Kräfte im Kerninneren auf bis zu 360 Kg. Die meiste Spannung ruht dann auf die hinteren Bänder.
3. Beim Heben einer Kiste von 20 Kg, mit Rundrücken, laufen die Kräfte im Kerninneren auf bis zu 475 Kg. Die meiste Spannung kommt auf die hinteren Bänder zurecht.
4. Beim Aufstehen aus sitzender Haltung laufen die Kräfte im Kerninneren bis zu 225 Kg auf und bei Bauchmuskulübungen bis zu 250 Kg. Bei beiden Vorbildern kommt die meiste Spannung auf die hinteren Bänder zurecht.

#### b. Hundert mal am Tag (Abb. 8)

Wir beanspruchen unseren Rücken mehrere hundertmal am Tag. Wir bücken uns, sitzen, heben, packen etwas vom Boden auf, kommen aus dem Auto oder dem Sessel usw., und realisieren uns nicht was das für den Rücken bedeutet. Das aber sollten wir. Es kommen zwei ungünstige Faktoren bei einander, die auch einem gesunden Rücken zu viel werden können.

#### 4. Rundrücken Verhalten, zum Beispiel bücken, heben und sitzen, ist nicht direkt gefährlich.

Der Rücken kann auch in runder Position einiges verkraften. Es wird nicht bei jedem gleich das erste mal etwas schief gehen. STEP empfiehlt es aber nicht und sicher dann nicht, wenn es um heben oder bücken geht. Das sollte tunlichst mit Rundrücken vermieden werden.

STEP empfiehlt auch nicht nur immer mit geradem Rücken zu sitzen. Wir sind keine Salzsäulen. Außerdem ist sitzen mit Rundrücken genau so belastend als stehen mit Hohlrücken und weniger schwer als bücken mit Rundrücken. (vergleiche Abb.7 + 9)

Man sitzt viel gemütlicher mit Rundrücken in einem Stuhl oder Sofa. Das sollte 15 Minuten nicht überschreiten. Die Spannung läuft schnell auf. (Abb. 9) Nach ca. 15 Minuten sollten sie sich strecken oder die Position verwechseln, ein Kissen im Rücken gebrauchen und so ihren Rücken in eine mehr hohle Position zu manövrieren.

Mit Rundrücken aufstehen ist schwer belastend (Abb. 7) und nicht empfehlenswert. Aufstehen mit der GHT, abdrücken, strecken mit geradem Rücken ist einfacher und weniger belastend. (Abb. 7)

Rundrücken Verhalten bei Rückenbeschwerden ist gefährlich

Bei Rückenbeschwerden sollten sie vorsichtig sein, auch bei kurzem sitzen. Ca. 5 bis 6 Wochen sollten sie einen Rundrücken vermeiden. Eine Hilfe brächte ihnen die STEP PETS. Mit ihnen vermeiden sie falschen Verhalten der Rücken und erlernen sie ihren Rücken sicher zu verhalten. Mit STEP PETS fangen sie 2 Fliegen in einem Schlag.

\* **STEP PETS.** Das sind durch STEP entwickelte Selbstsorge Hilfsmittel. PETS ist das umgekehrte von STEP und steht für: Prävention & Edukation & Trainings- Therapie & Schulungshilfsmittel für Heim- und Arbeitssituationen.



Abb. 7

Abb. 7. Die Kräfte im Kern bei diversen normalen täglichen Aktivitäten.

Verglichen mit stehen sind das:

1. Beträchtliche Kräfte
2. Kräfte die hauptsächlich auf die hinteren Bänder gerichtet sind

Es wird anschaulich gemacht, das aufstehen mit GHT sehr sicher für den Rücken ist.



Abb. 8

Abb.8. Im allgemeinen werden bei jedem Menschen die hinteren Bänder der Zwischenwirbelscheiben schwer belastet und das den ganzen Tag durch.

Die Ursache dafür ist unsere westliche Lebensart.

1. Wir sind steif als eine Harke
2. Wir benutzen, wenn wir sitzen oder bücken, unsere Muskeln nicht, sondern hängen rund in den Bändern.



Abb. 9

Abb. 9. Beim Sitzen mit Rundrücken kommt die meiste Spannung auf die hinteren Bänder.

Bei längerem sitzen läuft die Spannung hinter immer weiter auf.

Der Kern tendiert bei längerem sitzen immer mehr nach hinten (1), das erhöht die spannung auf die hinteren Bänder.

### 5. Was passiert meistens im Rücken, wenn er überbelastet wird?

Es ist wissenschaftlich bewiesen, das die hinteren Bänder das schwächste Glied in der Kette sind.

Die hinteren Bänder sind schwächer als die vorderen Bänder. Die Zahl der Bänder sind auch geringer an der hinteren Seite. Erheblich minder als an der vorderen Seite.

Nun ist es leider so, das diese hinteren Bänder im täglichen Lebensablauf am schwersten belastet werden.

Es ist also kein Wunder das wissenschaftlich bewiesen ist, das bei Rückenbeschwerden die meisten Blessuren an den hinteren Bändern der Zwischenwirbelscheiben entstehen.

Was sollte man sich bei solchen Blessuren an den Bändern im Rücken vorstellen? Nicht mehr und nicht weniger als bei einer Enkelblessur.

Bei einem verstauchten Enkel sind die Enkelbänder verreckt oder es befindet sich ein kleiner Riß in den Bändern. Genau so ist es bei einer Rückenblessur. (Abb. 10) Auch hier sind verreckte Bänder oder ein Riß in den selben das meist vorkommende Problem.

### 6. Röntgenaufnahme? Man sieht rein gar nichts von den Blessuren. (Abb. 11)

Weder blessierte Enkelbänder, noch blessierte Rückenbänder sind auf Röntgenaufnahmen zu sehen. Es kann aber nicht bewährt werden, das nichts an der Hand ist, nur weil auf den Röntgenaufnahmen nicht zu sehen war. Es ist selbst sehr gut möglich das es eine Blessur gibt, obwohl sie nicht zu sehen war. (Abb. 12)

Blieben sie skeptisch, wenn ihnen nach dem auswerten der Röntgenaufnahmen, jemand mitteilt das ihnen nichts fehlt.

Vertrauen sie ihrer Intuition, bewerten sie ihren Rücken und seien sie vorsichtig mit Haltungen und Bewegungen die den Schmerz verursachen.

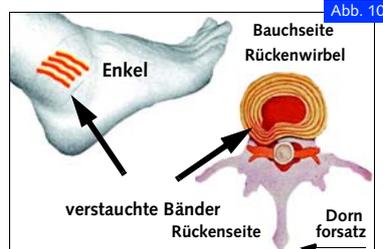


Abb. 10

Abb.10. Rechts sehen sie wie der Kern einige Rückenbänder überstreckt hat.

Links ist ein verstauchter Enkel und die Stelle der Verstauchung zu sehen. Das zum Vergleich mit einer Rückenblessur.

Der Dornfortsatz ist an der Aussenseite vom Rücken fühlbar als Teil vom Wirbel.



Abb. 11

Abb.11. Auf den Röntgenaufnahme scheint nichts an der Hand zu sein.

Auf Röntgenaufnahmen sieht man niemals blessierte Bänder.

Sehen sie auf unterstehendem Foto die bessere Information über Rückenblessuren dieser Person.



Abb. 12

Abb.12. Diese Art der Aufnahmen (CT-Diskographie mit Kontrastflüssigkeit eingespritzt) kann man nicht so einfach machen lassen. Sie werden nur dann gemacht, wenn eine Operation ansteht.

Die CT Aufnahme läßt deutlich sehen wie relativ eine Röntgenaufnahme sein kann. Der Kern hat einige Bänder beschädigt.

## 7. Zusammenfassung

Rückenbeschwerden sind keine ernsten Krankheiten, sondern entstanden durch unsicheres Verhalten der Rücken wodurch Überbelastung entstanden ist.

Auch sind Rückenbeschwerden meisten keine ernste Krankheit, doch sollte man sie ernst nehmen. Die Überbelastung ist durch unsicheres Verhalten der Rücken entstanden. (Abb. 13 links + Abb. 14 und sie sollten so schnell wie nur irgend möglich auf sichere Weise mit ihrem Rücken umgehen. (Abb. 13 recht + Abb. 15)

Ihr Rücken ist durch die Blesur schwach (3 in Abb. 13) und darum noch viel anfälliger für Überbelastung weil sie durch Unwissenheit täglich den Rücken mehrmals rund halten.

Das tägliche Leben ist eine Art Minenfeld für Ihren Rücken geworden. Die Überbelastung durch einen Rundrücken liegt bei täglichen Aktivitäten auf der Lauer. (Abb. 13 links + 4 in Abb. 13)



Abb. 13

## 8. Wie löse ich meine Rückenbeschwerden?

Die Lösung bringt ihnen sicheres Verhalten der Rücken mit STEP GewichtHeberTechniken (Abb. 13 + 15) Damit verhalten sie ihren Rücken sicher mit den geraden Unterrücken. (Abb. 13 rechts) Mit der STEP GewichtHeberTechniken vermeiden sie die übermäßige Belastung, die ihre Beschwerden verursachen oder verschlimmern. (Abb. 5 in Abb.13). Das ist der beste Rat. Ihr Rücken kann sich wieder herstellen und sie vorkommen erneute Überbelastung. (6 in Abb. 13).

Gehören ihre Rückenbeschwerden zur Vergangenheit, vermeiden sie doch mindestens noch 2 Wochen danach schwere und lang dauernde runde Rückenbelastung beim Bücken, Sitzen und Aufstehen.

Wenn ihre Rückenbeschwerden:

- \* *erster Natur sind.* \* *nicht schnell genug vorüber sind*
- \* *nicht vollständig vorüber sind.* \* *oder wieder zurück kommen*

ist dringend anzuraten, um einen STEP Instrukteur zu konsultieren. Er wird direkt das sichere Verhalten der Rücken realisieren mit STEP PETS und die STEP GewichtHeberTechniken anwenden und ihnen diese Techniken fachmännisch beibringen. (Abb. 13a und 15).



Abb. 13a



Abb. 14

Abb. 14. STEP hat tausenden Gruppen Rückenschulungskurse gegeben. Die Zahl der Teilnehmer überschreitet inzwischen die zehntausend. Überall ist es aber genau das selbe. Das sichere Verhalten der Rücken ist eine regelrechte Katastrophe.

Werden die Teilnehmer nach sicherem Heben gefragt, antworten sie alle male: Hocker Mit Rücken Gerade (HMRG).

Fragt man danach wie sie im täglichen heben, antworten sie: Gerader Knien Rundrücken (GKRR).

Es ist kein Wunder das man HMRG nicht in die Tat umsetzt, denn HMRG ist eine vollkommen unmögliche Hebeotechnik.

Wenn sie einmal diese Technik anwenden würden, kämen sie auch zu dem Entschluß, das HMRG praktisch unausführbar ist.

Wissenschaftliche Untersuchungen erwiesen, das HMRG schwieriger auszuführen ist als GKRR. Außerdem wird der Rücken auch noch einmal rund, genau wie bei der GKRR Technik.

Unterlassen sie bitte diese HMRG Technik. Unbegreiflich das Doktoren, Physiotherapeuten und Mensendieck/Cesar Therapeuten immer noch diese Technik anbefehlen.



Abb. 15

Abb. 15. Sicheres Verhalten der Rücken mit der STEP GHT I, II und III ist hier bei den täglichen Aktivitäten zu sehen.

Kurz und bündig: durch die STEP GHT ist der Rücken verschlossen und die hinteren Bänder werden beschützt durch das Funktionieren der Rückenmuskulatur.

Die STEP GHT sind auch gesund wie eine Art natürliche Fitness. Man hängt nicht in den Rückenbändern, sondern gebraucht die Rücken-, Hüften-, und Beinmuskeln in guter untereinander abgestimmter Zusammenarbeit.

Das Wichtigste der STEP GHT ist die einfache Anwendung beim Bücken. Es ist so natürlich, das Kinder und Erwachsene diese Techniken im Sport und am Herd mühelos gebrauchen können.

Es steht dem nichts mehr im Weg um diese Techniken zu erlernen. Das Leben wird leichter ohne Schäden.

Mit den STEP GewichtHeberTechniken kann man Sicher & Gesund & Einfach bewegen

## 9. Einige viel gestellte Fragen bei Rückenbeschwerden

### 1. Soll man bei Rückenbeschwerden aktiv bleiben?

Haben sie Rückenbeschwerden, sollten sie so viel wie möglich ihr normales Leben leben. Das heißt, aktiv bleiben und weiter arbeiten. Wichtig ist aber, das sie die runden Belastungen beim Bücken, Heben und aufstehen aus dem Sitz vermeiden.

### 2. Sollte ich bei schmerzhaften Rückenbeschwerden das Bett hüten?

Natürlich können sie sich bei Schmerzen etwas schonen. Es könnte auch in manchen Fällen nötig sein um 1 oder 2 Tage im Bett zu bleiben. Sie sollten aber versuchen um täglich mindestens 3 x aufzustehen. Achten sie aber immer darauf, wie sie das Bett verlassen. Halten sie den Rücken gerade, auch bei einem Besuch an die Toilette. Gerade sitzen und mit einem geraden Rücken aufstehen (Abb. 16)

Aufstehen aus dem Sitz ist mit Gefahr verbunden. Es lauern selbst 3 Gefahren. (Abb. 17).

Testen sie einige male per tag ob sie aufstehen können. Hängeübungen könnten sie unterstützen. Versuchen sie zu wandeln.

Echte Bettruhe über mehr als 3 Tage hilft nicht und ist eher schädlich. Wichtig ist um in Bewegung zu bleiben, unter Vermeidung der Aktivitäten, die schmerzlich sind. Selbstsorge Hilfsmittel, die einen runden Rücken bei ihren Aktivitäten zu vermeiden helfen, können nützliche Dienste leisten.

### 3. Sollt ich mein Bett an meine Beschwerden anpassen?

Liegen entlastet den Rücken. Bleiben doch Beschwerden, liegt es meisten an das unsicheren Verhalten der Rücken vom Vortag. Es hilft sicher, wenn sie ihre Lage oft wechseln und so eine angenehme Haltung finden. Vergessen sie dabei nicht ihre Beine. Sie können sie strecken, biegen oder nur ein Bein verlegen. Hilft auch das nichts, sehen sie sich einmal ihre Matratze und den Matratzenboden an. Ist er zu hart oder zu sacht? Egal was sie auch tun, achten sie beim Aufstehen auf ihren Verhalten der Rücken. Der Rücken sollte gestreckt sein und sie sollten sich abdrücken, wenn sie aufstehen. Vor allem morgens, wenn die Muskulatur noch steif ist, sollten sie die GHT anwenden.



Abb. 16



Abb. 17

### 4. Ist man mit Rückenbeschwerden invalide?

Rückenbeschwerden machen nicht unbedingt invalide. Meisten kann man redlich funktionieren, wenn sie die ungewünschte runde Belastung vermeiden.

### 5. Sollte man mit Rückenbeschwerden in Bewegung bleiben?

Der heutige medizinische Rat bei Rückenbeschwerden, so viel wie möglich aktiv zu bleiben sorgt für eine gute Kondition, ist genau so dümm, wie lang dauernde Bettruhe zu verordnen. Die medizinische Welt fällt von einem zum anderen Ende der Skala. Dosierung mit Ruhe und Bewegung mit sicheres Verhalten der Rücken ist der bessere Ratschlag. Bewegung ist meistens gut für den Rücken. Gut unsicher Bewegungen und einen runden Rücken bei Belastungen vermeiden, ist die Devise.

### 6. Sollte ich meinen Sport ausüben?

Neben laufen oder wandeln ist extra Sport nicht nötig. Möchten sie aber, so kann es, wenn sie ihren Rücken sicher Verhalten mit der GHT. Probieren sie ihren Laufabstand zu vergrößern.

### 7. Entstehen Rückenbeschwerden durch schlechte Fitness?

Kondition oder Kraft haben keinerlei Einfluß auf ihre Rückenbeschwerden. Kraftsport löst ihre Rückenprobleme nicht, sondern macht sie womöglich schlimmer, wenn sie mit rundem Rücken absolviert werden. Die Bauchmuskulübungen sind besonders gefährlich. Rückenbeschwerden sind nur mit sicheres Verhalten der Rücken zu verhefeln. Nur Bewegung und Fitness - Übungen oder Konditionstraining bringt keine Besserung ihres Zustandes.

### 8. Sind Übungen bei Rückenbeschwerden gut?

Ruhe rostet und Bewegung bringt Leben, jedenfalls als man gesund ist. Bei Rückenbeschwerden sollte man sich dosiert und sicher bewegen. Die Genesung verläuft dann gut und schnell. Lassen sie sich nicht zu allerlei Übungen oder Aktivitäten verleiten und unternehmen sie sicherlich keine Übungen bei denen der Rücken rund werden muß. Es wäre genau so unsinnig, wie hüpfen auf einem gebrochenen Bein. Übungen bei denen sie stärker oder fitter werden könnten, lösen ihre Rückenbeschwerden nicht. Im Gegenteil, sie könnten die Beschwerden noch verärgern. Mit sicheres Verhalten der Rücken, den sie sich anlernen können, wird ihr Rücken von selber stärker und ihr Körper wird auch fitter.

### 9. Ist wandern gut bei Rückenbeschwerden?

Mit einem schmerzenden Rücken kann man am besten wandern. Durch diverse Druckverhältnisse, die bei einer Wanderung entstehen, kommt der Stoffwechsel der Zwischenwirbelscheiben gut auf Gang und der Rücken wird nicht rund. Fahrrad fahren und schwimmen ist abzuraten. Beim einen ist der Rücken konstant rund, weil man hauptsächlich sitzt und beim schwimmen macht das an- und ausziehen genau so wie das abtrocknen ein Problem. Die Zeit, die man mit schwimmen verbringen würde könnte man besser benutzen um den sicheren Verhalten der Rücken anzulernen, denn das passiert nicht von selber.

10. Sind Entspannungsübungen gut bei Rückenbeschwerden?

Man sollte sich nur dann entspannen, wenn es einen Grund dazu gibt oder man es als angenehm empfindet. Halten ihre Beschwerden Verband mit bücken, heben, sitzen oder aufstehen? Richten sie sich dann auf sicheres Verhalten der Rücken mit STEP GHT und nicht auf die Entspannungsübungen.

11. Wann kann ich wieder arbeiten?

Die Aktivitäten sollten mit sicheres Verhalten der Rücken langsam in das normale tägliche Leben übergehen. Schnelle, normale Aktivität mit sicheres Verhalten der Rücken führen zu einem gesunden Leben, auch wenn ein Restschmerz noch anwesend ist. Bei schwerer Arbeit ist sicheres Verhalten der Rücken noch wichtiger. Beherrschen sie die STEP GHT nicht oder nur unvollständig, sollten sie direkt bei STEP die Technik anlernen.

Schützende Hilfsmittel, so als Sitzstützen, ein Rückengürtel oder OfficeBelt (Abb. 26 und 27) können sich als nützlich erweisen. Durch sie kann man am Arbeitsplatz seinen Mann stehen und die Genesung kommt schneller. Natürlich spielen die Kollegen am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle. Sie und die eventuellen Anpassungen machen die Arbeit für sie leichter.



12. Rückenbeschwerden, wie nützlich ist da eine Behandlung?

Es ist unmöglich, das Rückenbeschwerden sich alleine durch Behandlung auflösen. Sehen sie sich die Abb. 18 an und ihnen wird deutlich, das Behandlung alleine nicht hilft. Sie müssen wirklich selber etwas zu ihrer Genesung beitragen. Ihr Verhalten der Rücken muß sich verändern. (Para)mediziner vergessen- und vergessen noch immer- gute Information über sicheres Verhalten der Rücken und das Anlernen davon an die Patienten mitzuteilen. Nur durch selber sicheres Verhalten der Rücken anzulernen und am Arbeitsplatz, so wie im eigenen Heim, zuzupassen kann ihre Blessur verhelfen und schneller genesen. (Abb. 19).



13. Ist extra Wärme oder Kälte auf dem Rücken nützlich?

Wärme oder Kälte haben keinen Sinn. Es betäubt den Schmerz und man fühlt sich scheinbar wohl. Zu Unrecht. Man kann es anwenden, wenn es den Schmerz günstig beeinflusst. Nie ohne auch daneben den sicheren Rückengebrauch anzuwenden. Anders machen sie sich selber etwas vor. Ein Bad oder eine Dusche könnten selbst gefährlich sein. Ihr Rücken wird beim an- und ausziehen rund. Auch beim Abtrocknen ist der Rücken schnell rund.

14. Sind Schmerztabletten gut?

Mit Schmerzstillern kann man den Schmerz lindern. Dadurch sollten sie extra gut auf sicheren Rückengebrauch achten. Sie fühlen selbst am besten, welche Aktivitäten mit sicherem Rückengebrauch für sie in Frage kommen. Bei Schmerzstillern fühlen sie nicht direkt alles und nehmen Risiken, weil der Schmerz sie nicht warnt. Nehmen sie nur dann Schmerzstillter, wenn es nicht anders geht. Besser wäre es, mit sicherem Rückengebrauch den Schmerz zu kontrollieren. Sie sind nur kurz nötig. Vermeiden sie einen runden Rücken. Bei längerem Gebrauch der Schmerzmittel könnte der schere Rückengebrauch zu wünschen übrig lassen.

15. Welche Schmerzmittel sollte man nehmen?

Paracetamol oder lösliche Aspirine. Sie sind einfach in der Anwendung, sicher und effektiv. Beginnen sie mit einer halben Tablette und maximal 2 Tabletten alle 4-6 Stunden aber nie mehr als unbedingt nötig. Helfen die Tabletten nicht, können sie auch Entzündungshemmer, wie Brufen, gebrauchen. Nehmen sie diese Tabletten nicht, wenn sie Magenbeschwerden haben.

16. Rückenbeschwerden, wie wichtig sind die Bauchmuskeln?

Bei Rückenbeschwerden werden oft Bauchmuskulübungen angeraten. Sie sollten den Rücken schützen. Die Bauchmuskeln sollten auch angezogen werden, wenn sie stehen oder heben. Es gibt aber zwei Größe Nachteile, wenn sie Rückenbeschwerden haben. Sie erhöhen sie Spannung im Kern und machen den Rücken rund (Abb. 20) es ist also stark abzuraten, wenn sie runde Beschwerden am Rücken haben.



Abb. 20. Achten sie auf sit-ups und Bauchmuskulübungen mit kommerziellen Apparaten, vor allem bei Rückenbeschwerden.

17. Sollte man immer dem Rat eines Doktors oder Physiotherapeuten folgen?

(Para)mediziner liegen nicht immer richtig mit ihrer Meinung bei Rückenbeschwerden. Sie nehmen die Beschwerden auf die leichte Schulter, weil sie sich an den Röntgenaufnahmen und MRI's festhalten. Darauf sind die Zwischenwirbelscheiben zu sehen, nicht aber die Beschädigungen. Sind es aber Beschwerden bei einem runden Rücken und viel weniger bei einem hohlen Rücken sollten sie sich den STEP GHT eigen machen. Mit sicheres Verhalten der Rücken bewirken sie für ihren Rücken das Beste. Den Rat einer TDDKRG Technik können sie besser gleich wieder vergessen.

18. Sind Rückenbeschwerden das selbe wie eine Hernie?

Das sind zwei verschiedene Schuhe. Meistens sind die Bänder verreckt. Die heilen schnell, wenn sie ihren Rücken sicher gebrauchen. Die Hernie heilt auch bei konsequentem sicheren Rückengebrauch in ca. 6 Wochen. Eine Hernie entwickelt sich oft nach wiederholten Rückenbeschwerden von Menschen, die sich nicht über einen sicheren Rückengebrauch bekümmert haben. Oft haben die (Para)mediziner sie nicht auf den richtigen Gebrauch ihres Rückens hingewiesen.

19. Sind Rückenbeschwerden eigentlich nur das, was wir als Muskelkater bezeichnen?

Die Rückenbeschwerden entstehen dadurch, das sie ihre Muskeln nicht gebrauchen. Eine runde Rückenhaltung verursacht Schmerz. Ihre Muskeln werden nicht beansprucht. Die Stellung verweisen wir in das Reich der Fabeln. Als durch Sport oder Übungen ihr Rücken schmerzt, ist das wahrscheinlich die Folge von unsicherem Rückengebrauch. Sie können auch von sicherem Rückengebrauch leichten Muskelkater bekommen. Die Bein- und Rückenmuskulatur wird besser beansprucht, aber das ist ein gesundes Zeichen.

20. Werden Rückenbeschwerden durch Stress ausgelöst?

Runde Rückenbeschwerden finden ihren Ursprung nur selten in Stress oder Spannung. Meistens ist es umgekehrt. Wenn sie ihren Rücken sicher gebrauchen ist die Qual schnell vorbei.

21. Was, wenn ich bang bin um mich zu bewegen?

Das ist nie und nimmer nötig. Es erhöht die Gefahr nur zusätzlich. Es ist schon einmal gesagt, Rückenbeschwerden sind keine schlimme Krankheit sondern nur lästig. Wenn sie einen sicheren Rückengebrauch erlernen und ihn praktizieren, lösen sich ihre Probleme oft von selber und wiederholen sich nicht mehr.

Zuviel Ruhe ist auch nicht gut, genau so, wie bang sein um sich zu bewegen. Sie sollten den Schmerz aber ernst nehmen. Auf sichere Weise mit ihren Aktivitäten durchgehen ist das Geheimnis der Genesung. Dafür müssen sie sich einsetzen. Durch sicheren Rückengebrauch und dem Erfolg vermindert sich auch die Angst um sich zu bewegen. Es wird ihnen Freude machen.

22. Was, wenn auf dem Röntgenaufnahme etwas zu sehen ist?

Manchmal zieht man die Folgen des älter werdens. Oft hängen die Beschwerden nicht damit zusammen. Ein STEP Instrukteur kann, auf Basis von Informationen die er vom Patienten bekommt, gut beurteilen ob die Beschwerden mit einander Verband halten.

23. Kommen Rückenbeschwerden regelmäßig zurück?

Ein ungeschriebenes Gesetz besagt, das ca. 70% aller Rückenbeschwerden in weniger als einem Jahr zurückkommen.

Menschen die am Besten mit ihrem Rücken umgehen sind die...

1. Aktiv bleiben und dabei überbelastende runde Aktivitäten vermeiden.
2. Ist der Schmerz ausgestanden, mindestens 2 weitere Wochen schwere und lang anhaltende runde Rückenbelastung vermeiden.
3. Bleiben die Rückenbeschwerden oder kommen sie regelmäßig zurück? Besuchen sie den STEP Selbstsorge Instrukteur der ihnen den sicheren Rückengebrauch anlernen kann.

24. Anmerkungen

.....

**25. Wie kann ich selber meine Rückenbeschwerden vermindern oder selbst heilen?**  
 Zuerst sollten sie daran denken ihre alltäglichen Aktivitäten mit geradem Unterrücken auszuführen und nicht mit rundem Rücken. Das würde ihr Problem nur verschlechtern. Danach raten wir ihnen ihre Sitzaktivitäten regelmäßig abzuwechseln durch hin und wieder zu stehen oder zu laufen. Um einen positiven Einfluß auf ihre Rückenbeschwerden auszuüben sind die nachfolgenden Punkte besonders wichtig:

**a. Positive und negative Aktivitäten**

Um einen guten Einblick in ihre Beschwerden zu bekommen, sollten sie schriftlich festlegen welche Aktivitäten ihnen Probleme und Schmerzen bereiten und bei welchen Aktivitäten sich die Beschwerden in Grenzen halten. So wird ihnen Bewußt wo ihr Problem liegt und was sie selber unternehmen können, damit sie tragbar werden oder selbst verschwinden.

Die Probleme, die durch ihre Aktivitäten Schmerzen verursachen, führen sie dann nur mit einem geraden Unterrücken aus oder vermeiden sie für einen gewissen Zeitraum.



Die Aktivitäten, die ihnen keine oder nur wenig Schmerzen bereiten, können sie ausbreiten. Zu denken wäre an hängen, laufen und stehen. Durch sie vermindern ihre Beschwerden schneller.

**b. Wie sollte man heben?**

Halten sie ihren Rücken gerade und gestreckt mit der GewichtHeberTechnik I/II/III. Drehen sie ihren Rücken nicht, nur die Füße. Stützen sie sich ab, da wo möglich. Auch die Knie dienen gut als Stütze. Kippen Sie die zu hebenden Teile vor Sie anheben und nähern sie sich ihrem Objekt so dicht wie möglich mit der GHT.

**c. Wie sollten sie nicht heben?**

Heben oder bücken sie mit einem runden Rücken, können ihre Beschwerden verschlechtern oder auch zum ersten mal auftreten. Die Neigung, mit tief angewinkelten Knien etwas aufzuheben, sollten sie unterdrücken. Auf diese Weise belasten sie ihre Knie und ihren Rücken beim aufheben unnötig und ihr Rücken wird dazu auch noch rund.

**d. Wie sollten sie dann sitzen?**

Halten sie ihren Rücken gerade und gestreckt mit der STEP GHT 1 + 2 wenn sie aufstehen wollen. Drücken sie sich immer ab. Gebrauchen sie dazu ihre Knie oder etwas in der Umgebung. Spreizen sie ihre Beine beim Aufstehen. Gebrauchen sie eine gute Sitzstütze die gut zu ihrem Rücken paßt. Hängen und halb liegend ist in dem Fall keine schlechte Haltung bei ihren Beschwerden.

**e. Wie sollten sie nicht sitzen?**

**Welche Aktivitäten vermindern ihre Beschwerden?**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

**Welche Aktivitäten verschlechtern ihre Beschwerden**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

Vermeiden sie einen tiefen weichen Stuhl. Langes sitzen mit rundem Rücken sowie das Fehlen einer Stützmöglichkeit verschlechtern ihren Zustand. Halten sie auch wenn sie sitzen ihren Rücken genau so gerade als würden sie laufen. So halten sie einen hohlen Rücken und das ist in ihrem Vorteil, egal wo sie sitzen. Gebrauchen sie immer eine gute Sitzstütze. Sie kann ihnen helfen ihren Rücken gerade zu halten. Wenn sie bei ihren Aktivitäten nicht mit dem Rücken an die Lehne anliegen können, gebrauchten sie einen OfficeBelt (Abb. 17a und 27) Dennoch hat ein hoher Stuhl Priorität. Wenden sie beim Abdrücken, Aufstehen und Beinspreizen die GHT und wechseln sie sitzen mit laufen ab.



Abb. 21

**f. Wie sollten sie in einem Fahrzeug sitzen?**

Halten sie, wenn sie sitzen, ihren Rücken gerade und nicht durchgesackt. Das gilt besonders in Autos, Bussen, Strassenbahnen, Zügen und Flugzeugen. Durch schlechte Wege oder die Art und Beschaffenheit des Fahrzeugs fängt ihr Rücken alle Schocke auf und die kommen hart an, besonders dann, wenn sie den Rücken rund halten, wie beim Lümmeln auf den Sitzen. (Abb. 21). Verlassen sie ihr Fahrzeug regelmäßig und in öffentlichen Verkehrsmitteln können sie etwas hin und her laufen. Das entlastet ihren Rücken. Aussteigen oder aufstehen sollten sie nie ohne die GHT. (Abdrücken, Strecken und Spreizen ist notsächlich, auch wenn sie sitzen wollen. (Abb.22) Weiterhin raten wir zu einer guten Sitzstütze, die gut zu ihrem Rücken paßt.



Abb. 22

**g. Wie sollten sie nicht in Fahrzeugen sitzen?**

Lange Reisen ohne Unterbrechung der Haltung sind selbst schlecht für einen gesunden Rücken. Hat man aber lange Zeit mit einem runden Rücken gesessen, ist aufstehen schwer und belastet ihren Rücken. Die GHT hilft ihnen dabei und vermindert die Belastung zu einem grossen Teil. (Abb. 22a).

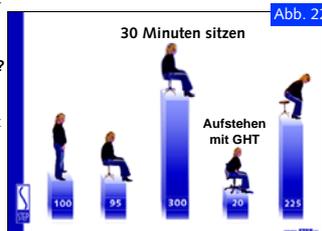


Abb. 22a

**h. Wie sollten sie stehen?**

Vergessen sie es. Sie stehen so, wie sie eben stehen und laufen so, wie sie laufen. Das sind sichere Aktivitäten und fügen ihrem Rücken keinen Schaden zu. Laufen und wandeln wäre aber noch besser als stehen. Hängen ist auch gut für die Haltung und ihren Rücken. Mit einer Hängehilfe oder einem Reckstock, den sie an der Türe befestigen können, machen sie ihrem Rücken eine Freude. Arbeiten sie in stehender Haltung? Gebrauchen sie dann die GHT wenn sie vorüber beugen müssen oder stützen Sie ab am Büro oder am Küche Arbeitsplatte. Es wäre auch eine gute Hilfe, wenn ihre Arbeitsfläche an ihrer Körperlänge Anpassung finden könnte.

**i. Wie sollten sie nicht stehen?**

Stehen ist im Prinzip gut für ihren Rücken. Lange stehen kann aber auch Rückenbeschwerden aufwecken. Darum sollten sie öfter mal von dem einen Fuß auf den anderen wechseln und auch mal hin und her, nach vorne und hinten, wackeln. Verlagern sie ihr Gewicht auf das eine und dann wieder auf das andere Bein und lehnen sie auch mal irgendwo an. So entlasten sie ihren Rücken.

**26. Wann sollten sie einen Doktor aufsuchen?**

Sie können ihre Rückenbeschwerden selber lösen. Dazu sollten sie ihren Rücken sicher gebrauchen und die STEP GHT anwenden. Es macht keinen Sinn dazu einen Doktor oder Physiotherapeuten zu konsultieren. Sie weisen darauf, das nichts Ernstes an der Hand zu sein scheint und sie selber eine Lösung finden müssen. Die Behandlung durch einen Physiotherapeuten kann in erster Instanz selbst nachteilige Auswirkungen haben. Sie verhindert die eigene Verantwortlichkeit gegenüber ihren Beschwerden. Die beste Genesung sitzt in einem sicheres Verhalten der Rücken und das können nur sie selber. Sind Sie treu am sicherem Verhalten ihrem Rücken, vermindern oder verschwinden ihre Beschwerden wie Schnee vor der Sonne. Wenn sie sich die GHT anlernen wollen, kann ein Selbstsorge Instrukteur der STEP ihnen dabei helfen. Nicht alle Rückenbeschwerden werden durch Überbelastung verursacht. Der STEP Instrukteur ist befugt und geschult um Beschwerden und dessen Ursachen zu erkennen. Er kann durch Untersuchungen feststellen, wodurch ihre Beschwerden entstanden sind und wann es an der Zeit ist um einen Hausarzt oder Physiotherapeuten aufzusuchen. Haben sie ernste Schmerzen, die nach einigen Wochen eher schlechter als besser werden oder sie sich krank fühlen, sollten sie einen Hausarzt aufsuchen. Hiernach nennen wir einige Krankheitsbilder, die selten vorkommen. Sollte ein Krankheitsbild zur Entwicklung bei ihren Rückenbeschwerden kommen, sollten sie direkt einen Arzt aufsuchen.

- Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder aufhalten vom Urin.
- Gefühllosigkeit rund Anus oder Genitalien.
- Gefühllosigkeit, taube oder prickelnde Beine.
- Schwache oder wackelige Beine.
- Deutliche Schwäche in einem oder beiden Beinen.
- Extra viel nächtliche Schmerzen und extremes Schwitzen

Machen sie sich durch diese Entwicklungen nicht all zu viele Sorgen. Sie wissen ja das Rückenbeschwerden nur selten durch ernste Krankheiten kommen.

**27. Ist beim Bandscheibenvorfall einen Operation notwendig?**

Die Antwort ist vollständig nein. Nicht leicht zu einem Operation entschließen ist immer das Motto. Bandscheibenvorfälle können heilen, gut und schnell. Eine Hernie ist nicht mehr als eine einzige Wunde, das kann der Körper selbst reparieren. Auch minimale Laser-Operationen sind keine bessere Lösung als sich selbst, ohne Operation, zu heilen. Dies ist nicht nur die Meinung von STEP, diese Ansicht wird auch durch die aktuelle modernen Medizinische Wissenschaft bestätigt. Beim Bandscheibenvorfall soll man sofort mit STEP PETS und GHT das sichere Verhalten der Rücken realisieren. Unsere Beratung ist das mit einem STEP Lehrer zu tun.

#### 10. Zusammenfassung STEP Rückenbuch

- Rückenbeschwerden kommen relativ oft vor und sind meistens die Folge von Überbelastung durch eine runde Rückenhaltung. Es ist keine ernste Krankheit sondern zu vergleichen mit einem verzwickten Enkel.
- Verursachen die Beschwerden ihnen starke Schmerzen, dann sind in der Regel einige Bänder überstreckt. In dem Fall sollten sie eine runde Rückenhaltung einige Zeit vermeiden.
- Schmerz bedeutet meistens nicht mehr oder minder, das Sprache ist von einer leichten Überstreckung.
- (Para)medizinische Behandlung ist in erster Instanz nicht nötig. Beherrschen sie die sichere Art mit ihrem Rücken umzugehen nicht, sollten sie zu einem STEP Selbstsorge Instrukteur gehen. Der kann ihnen den sicheren Rückengebrauch anlernen.
- Betruhe für mehr als zwei Tage ist meistens schlecht für ihren Rücken.
- Aktiv bleiben, mit sicherem Rückengebrauch, wird ihnen schnell wieder auf die Beine helfen und sich für die Zukunft präventiv auswirken.
- Je schneller sie sich sicher und gesund bewegen, je eher sie sich besser fühlen und die Beschwerden verschwinden.
- Für die allgemeine Gesundheit sind regelmäßige Übungen um fit zu bleiben sinnvoll. Leider haben sie keinen zugefügten Wert für den Rücken. Sicherer Rückengebrauch dagegen um so mehr.
- Gebrauche keine DDKRR und RKBR Hebetchniken und sei vorsicht mit Bauchmuskelübungen.
- Ohne sicheres Verhalten der Rücken ist es möglich das Sie die Rückenschmerzen nicht unter Kontrolle bekommen.
- Bewegungsgang ist vernünftig bei diesen Rückenbeschwerden, wenn Sie das sicheren Verhalten der Rücken nicht beherrschen.
- Schmerzverhalten ist auch ratsam bei diesen Rückenbeschwerden. Das bedeutet das Sie schmerzliche Aktivitäten ernst nehmen und versuchen die Aktivitäten schmerzfrei aus zu führen mit sicherem Verhalten der Rücken.
- Ärzte, Physiotherapeuten und Mensendieck / Cesar Therapeuten können Sie nicht wirklich helfen. Sie schützen Sie unzureichend gegen unsicheres Verhalten der Rücken. Helfen können Sie nur sich selber durch sicheres Verhalten der Rücken in ihrem Alltag und Arbeit.

Mit sicherem Verhalten der Rücken mit den STEP GHT kannst du diene eigenen Rückenbeschwerden lösen und Rückfälle vorbeugen

#### 11. Worin unterscheidet STEP sich von anderen? (Abb. 25)

- Nicht nach Abweichungen vom Körper suchen sondern mit einem IntakeTest feststellen, ob sie einen sicheren oder unsicheren Rückengebrauch hantieren.
- In dem IntakeGespräch optimale Andacht für den Menschen haben und mit offenem Ohr nach der Beschreibung seiner Beschwerden hören. Es ist für einen Behandlungsplan wichtig zu wissen, wie Beschwerden entstanden sind und welche seiner Bewegungen Schmerz verursachen. Die Haltung seines Körpers kann auch Aufschluß bieten, genau wie die Bewegungen, die keinen Schmerz verursachen.
- Vermeiden von Überbelastung durch unsichere Bewegungen. In diesem Fall runde Rückenbelastung und Bewegungen vermeiden durch:
  - Realisierung durch sicheres Verhalten der Rücken mit EHBÜ-R (erste Hilfe bei Überbelastung - Rücken) das ist mit STEP PETS zu realisieren. STEP PETS sind Hilfsmittel, die helfen um unsicheres Verhalten der Rücken zu vermeiden und eine eindringende Leerfunktion haben. (Abb. 26 und 27)
  - Erlernen von sicheres Verhalten der Rücken durch STEP GHT und 2 professionellen Rückenschule Büchern mit darin schriftliche Trainingsaufträgen die sehr praktisch im eigenen Haus ausgeführt werden können.
  - Einsatz von STEP Klingel und STEP Buzzer beim anlernen von Verhalten der Rücken. (Abb. 23) Diese beiden Hilfsmittel werden ihnen zur Verfügung gestellt und weisen sie direkt auf den unsicheres Verhalten der Rücken. Beim Signalton werden sie auf den unsicheres Verhalten gewiesen und sie können direkt zur sicheres Verhalten der Rücken übergehen.
  - Einsatz der STEP Position Control (Abb. 24) in das Erlernen des sicheres Verhalten der Rücken. Mit spezieller Software und Dehnungssensor wird Menschen klar gemacht in welcher position die unteren Rücken sich befindet. und wie man mit GHT Rundrücken korrigieren kann. Mit GHT hat man am wenigsten Rundrücken, die kleinsten Spitzen (5 und 6 in Abb. 24), weit unter den Maximalwert der Rundrücken und das Alarmpunkt (70% von maximal). Mit GKRR überschreitet man den Maximalwert der Rundrücken (1 und 2 in Abb. 24) und mit HMGR überschreitet man das Alarmpunkt (3 und 4 in Abb. 24).
- STEP sorgt für eine schnelle und verantwortungsvolle Rückkehr in Arbeit, Hobby und Sport mit STEP PETS und sicheres Verhalten der Rücken mit der STEP GHT.



Abb. 23



Abb. 24

Bekommen sie - trotz Anweisungen in diesem Buch- ihre Rückenbeschwerden nicht in den Griff? Konsultieren sie unsern STEP Selbstsorge Instrukteur. Er nimmt sich die Zeit für sie und steht mit Rat und Tat für sie klar.



Abb. 25

Abb. 25. Was macht STEP anders? Deutlichkeit ist nötig. STEP meint (und wird darin bestärkt durch die internationale wissenschaftliche Welt das die Zeit von Therapien bei Rückenbeschwerden vorbei ist. Die Lösung: besser als welche Therapie auch immer, ist die Selbstsorge. Menschen erlernen wie sie ihre Beschwerden vermindern oder selbst genesen können. Selbstsorge, wenn sie durch Fachkräfte erlernt wird, wirkt auch präventiv und hat den Vorzug aller anderen Therapien. Natürlich hat die Selbstsorge Methode nicht nur Freunde. Wichtig ist aber das der leidende Mensch schnelle und direkte Selbstsorge Hilfe bekommt und nicht durch die Mühle der Therapeuten laufen muß.

Abb. 26. De STEP EHBÜ-R Koffer ist das Resultat der Entwicklungen von der Selbstsorge. Er enthält verschiedene Hilfsmittel, die unsicheres Verhalten der Rücken vermeiden und den sicheres Verhalten der Rücken schon am Anfang der Beschwerden in die richtige Bahn leiten.

Abb. 27. Gerade die richtige Kombination dieser Selbstsorge Hilfsmittel und das erlernen sicheres Verhalten der Rücken mit GHT, unterscheiden STEP von allen herkömmlichen therapeutischen Medizinern.

Es wird oft bewährt, das was STEP macht, wäre nichts besonderes, das machen wir auch. Fragen sie diese Menschen einmal um ihren EHBÜ-R Koffer und ihren Schulungsbücher auf den Tisch zu legen. Der Unterschied ist dann direkt klar

Es kommt nicht auf den Tisch!!



Abb. 26



Abb. 27

#### Epilog

Wir hoffen ihnen nützliche Informationen gegeben zu haben um ihren Rundrückenbeschwerden unter Kontrolle zu bekommen und wünschen ihnen dabei gutes Gelingen.

Wir würden uns freuen von ihrem Erfolg zu hören. Das kann via E-Mail nach step@step.nl.

Wenn sie bei ihrer Selbstheilung Probleme unterfinden, können sie für Rat und Tat immer bei uns anknöpfen. Wir werden ihnen behilflich sein mit das sicheres Verhalten der Rücken.

Alle STEPPERs

## STEP Perfekt in Prävention

STEP Rückenbuch, erster Druck, Mai 2010  
STIFTUNG ERGONOMIE & PRÄVENTION (STEP)  
Deldenerstraße 40, 7551 AG Hengelo, Holland  
Tel: 074 - 2502828  
Fax: 074 - 2500470  
E-Mail step@step.nl  
W : step.nl

Nichts aus dieser Ausgabe darf auf irgend eine Weise, ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung, übernommen oder vervielfältigt werden.

België: STEP België, [info@step-belgie.com](mailto:info@step-belgie.com) oder auf T 03.257.14.87

Andere STEP Bücher:  
STEP Rückenbuch Teil II, Hohlrückenbeschwerden  
STEP Nackenbuch  
STEP Schulterbuch  
STEP Tennisellenbogenbuch  
STEP Buch Enkelverstauchung

# Das STEP Rückenbuch

Das STEP Rückenbuch erzählt wie man Selber, durch sicheres Verhalten der Rücken mit der STEP GewichtHeberTechniken:

- \* Rückenbeschwerden vorbeugen kann
- \* Rückenbeschwerden schnell Lösen kann
- \* Wiedehohlungen von Rückenbeschwerden vorbeugen kann
- \* Verschlimmerung von Rückenbeschwerden vorbeugen kann

Das STEP Rückenbuch. ist basiert auf die neuesten (medizinisch) wissenschaftlichen Einsichten, die aber ausdrücklich in Übereinstimmung mit den Signalen aus der Praxis von Menschen mit Rückenbeschwerden sind.

Die Essenz bei der Genesung von Rückenbeschwerden ist die Prävention von physischer Überbelastung.

Die Rücken ist nach einer Beschädigung geschwächt. Jetzt sollte man, viel mehr als vor die Beschwerden, die Rücken vor Überbelastung bei den normalen täglichen Aktivitäten beschützen.



STEP®

Perfekt in Prävention

[www.STEP.NL](http://www.STEP.NL)