

Training mit Risikogruppen

Training bei degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen

Was ist eine Morbus Scheuermann?

Das ist bzw. da entsteht eine Hyperkyphose im BWS-Bereich mit Einbrüchen der BS-Deckplatten und Randwulstbildungen. Beginnt zumeist im 9.-10.Lebensjahr und endet mit dem Abschluss des Wachstums.

Tipps für's Training:

Herz- und Kreislauftraining mit gelenkschonenden Ausdauerübungen (Ergometer, Rudergerät etc.) Funktionelle Mobilisation der Wirbelsäule, Üben der Brustatmung und die aufrichtende Muskulatur trainieren. Schulteraußenrotatoren kräftigen, Brustmuskulatur dehnen. Keine Crunch-Übungen, eher statische Bauchübungen (Planks, Pallof-Press etc.) Rückenstrecker primär im thorakalen Bereich trainieren.

Was ist ein Morbus Bechterew?

Das ist eine **chronisch entzündliche** Erkrankung der Wirbelsäule. Beginnt zumeist im Iliosakralgelenk und steigt dann in der Wirbelsäule nach oben. Allgemeine Versteifung der Wirbelsäule, des Bandapparates, der Bandscheibe und der Gelenkkapsel. Kann auch noch andere Gelenke befallen.

Tipps für's Training:

In den akuten Schüben kein Training! Herz- und Kreislauftraining mit gelenkschonenden Ausdauerübungen (Ergometer, Rudergerät etc.) Funktionelle Mobilisation der Wirbelsäule, Üben der Brustatmung und die aufrichtende Muskulatur trainieren. Schulteraußenrotatoren kräftigen, Brustmuskulatur dehnen. Keine Crunch-Übungen, eher statische Bauchübungen (Planks, Pallof-Press etc.) Rückenstrecker primär im thorakalen Bereich trainieren. immer in Verbindung mit physiotherapeutischer Behandlung. Kontaktnahme mit Physiotherapeuten.

