

Come back

in Kooperation mit **BKK** vor Ort



GESUNDHEIT BEWEGEN

## Inhalt

Das Come back Rücken Vital Konzept .....	S. 03
Was sind eigentlich „Rückenschmerzen“? .....	S. 04
Wunderwerk Wirbelsäule .....	S. 05
Verlauf von Rückenschmerzen.....	S. 06
Voraussetzungen .....	S. 08
Therapie und Ablauf .....	S. 10
Sechs gute Gründe .....	S. 12
Come back TrainingsKarussell.....	S. 13
Ausblick: Schmerzfreie Zukunft? .....	S. 14



## Hoffnung bei Rückenschmerzen

Fast jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens an Rückenschmerzen. Regelmäßig betroffen sind etwa 20 Millionen Deutsche. Die Ursachen für die ‚Volkskrankheit‘ liegen oftmals in einer Kombination aus Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastung und psychischen Problemen.

Mit dem Come back Rücken Vital Konzept haben die Physiotherapeuten und Ärzte von Come back zusammen mit der BKK vor Ort einen Weg gefunden, den Betroffenen nachhaltig und dauerhaft zu helfen – und geben damit vielen Betroffenen wieder Grund zur Hoffnung.

## Individuelles Komplett-Programm

Ein Schlüssel zum Therapieerfolg des Rücken Vital Konzepts ist die konsequente Herangehensweise. Das heißt: In Kombination ärztlicher und physiotherapeutischer Ansätze werden mögliche physische wie psychische Ursachen untersucht und in der Therapie individuell berücksichtigt. Dabei finden neueste medizin- und sportwissenschaftliche Erkenntnisse Eingang.

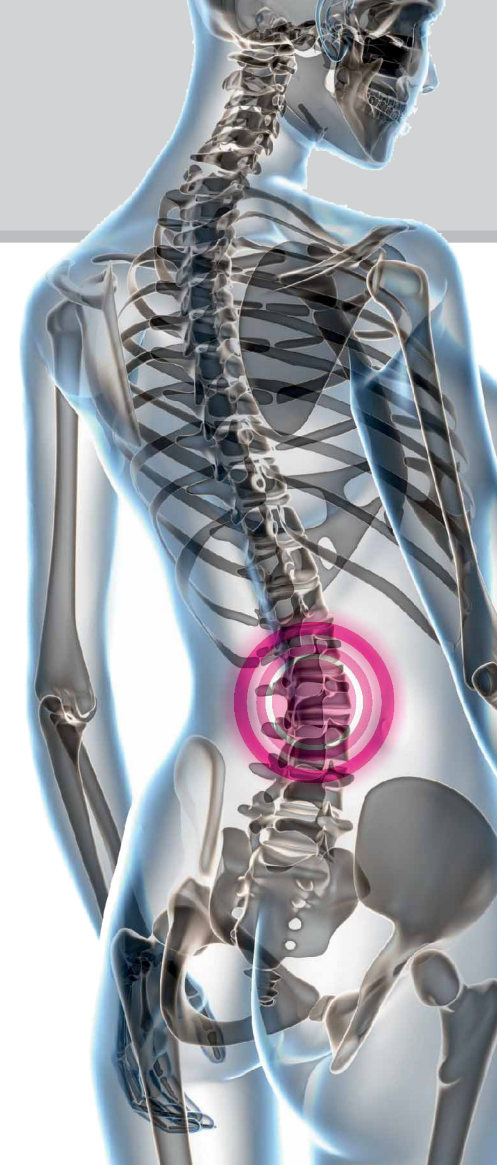
Das Ergebnis ist die optimale Therapie für den Einzelfall des chronisch Erkrankten. So greift jedes Element ins andere – von der Krankengymnastik über das Muskel aufbautraining bis zu den ärztlichen Untersuchungen und den Gesundheitsvorträgen.

## Was sind eigentlich „Rückenschmerzen“?

Die Beschwerden im Kreuz können plötzlich oder periodisch auftreten – aber auch einen chronischen Verlauf nehmen.

In 75 bis 90 Prozent der Fälle sind Rücken schmerzen „unspezifisch“, d. h. ihre Ursachen lassen sich nicht zweifels-frei bestimmen. In den anderen Fällen gibt es orthopädische, internistische oder psychosomatische Diagnosen.

Nicht selten sind Rückenschmerzen Folge einer Erkrankung der Wirbelsäule (Wirbel- oder Bandscheibenschaden).



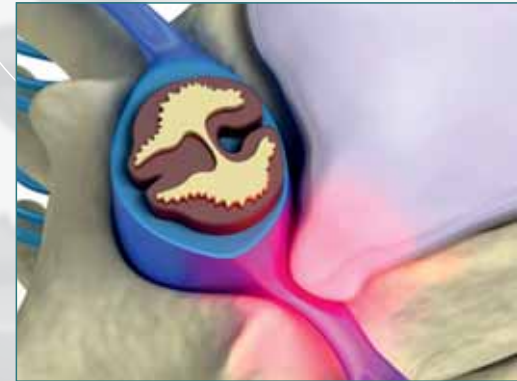


## Wunderwerk Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des menschlichen Körpers. Sie ermöglicht den aufrechten Gang und ist wesentliches Bindeglied im zentralen Nervensystem. Zusammengehalten wird die Wirbelsäule durch die Skelettmuskulatur.

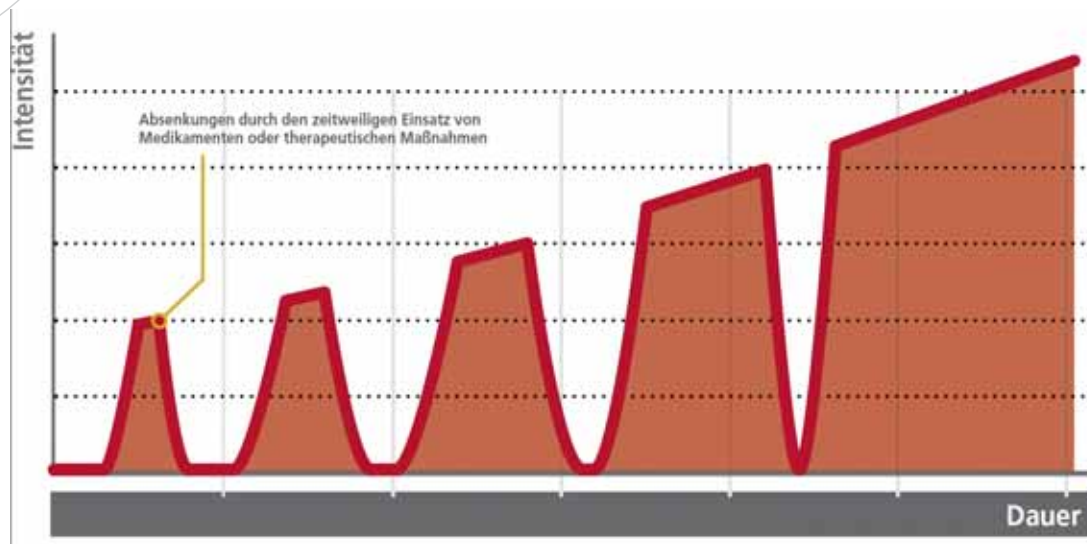
Fehlhaltungen des Körpers, Fehlbelastungen und vor allem Fehlfunktionen der Skelettmuskulatur führen zu Schmerzen im Rücken. Außerdem können entzündliche Vorgänge oder Osteoporose Schäden an der Wirbelsäule und Schmerzen verursachen.

Aber: Eine geschädigte Wirbelsäule muss nicht zwangsläufig zu Rückenschmerzen führen – wenn die Skelettmuskulatur „funktioniert“. So haben drei Viertel aller Menschen Bandscheibenschäden, ohne dass sie es bemerken. Im Umkehrschluss kann dies heißen: Operationen lassen sich vermeiden!



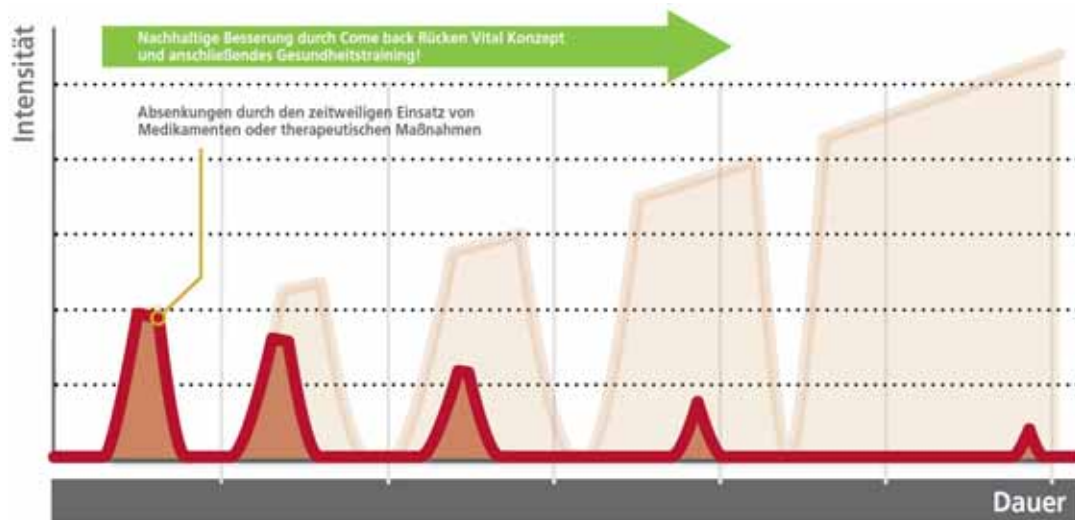
## Verlauf von Rückenschmerzen

Ohne die Teilnahme am Come back Rücken Vital Konzept und an fortlaufendem Gesundheitstraining nehmen die Intensität und die Dauer der Rückenschmerzen kontinuierlich zu, auch wenn die zeitweilige Einnahme von Medikamenten oder kurzfristige therapeutische Behandlungen zwischendurch Phasen der Beruhigung bewirken. Die schmerzfreien Abschnitte werden jedoch seltener und kürzer.



Die Schaubilder zeigen beispielhafte Schmerzverläufe. Diese können sich im Einzelfall unterscheiden. Alle Angaben verstehen sich ohne Gewähr.

Mit der Teilnahme am Come back Rücken Vital Konzept und anschließendem Gesundheitstraining, nehmen die Intensität und die Dauer der Rückenschmerzen kontinuierlich ab. Die schmerzfreen Abschnitte werden mit der Zeit häufiger und halten länger an, gleichzeitig verringert sich der schmerzbedingte Medikamentenbedarf.





## Voraussetzungen

Die Teilnahme am Come back Rücken Vital Konzept setzt bestimmte Indikationen voraus:

- Wirbelsäulenverletzung oder -erkrankung,
- Bandscheibenvorfall (auch postoperativ, nicht akut),
- Spondylolyse und Spondylolisthese,
- therapiebedürftige Skoliose,
- chronische Rückenschmerzen mit einer Beschwerdedauer von mehr als drei Monaten,
- zweite Arbeitsunfähigkeit innerhalb eines Jahres wegen Rückenschmerzen,
- unspezifische Rückenschmerzen aufgrund degenerativer Wirbelsäulenveränderungen, die sich seit mehr als sechs Wochen unter haus- oder fachärztlicher Behandlung als therapieresistent erweisen.

8 Come back Rücken

Nach Nutzung der Heilmittel bewilligt die Krankenkasse, bei entsprechender Diagnose, die Verordnung des Come back Rücken Vital Konzeptes.

Unerlässlich ist die Eigeninitiative der Teilnehmer:

Nur mit deren aktiven Mitarbeit und vollen Motivation kann das Konzept zum Erfolg führen.



# ken Vital Konzept



## Therapie und Ablauf



### PHASE 1:

#### Messen, Bewegen

(1. bis 4. Woche)

- ärztliche Eingangsuntersuchung
- physiotherapeutischer Befund
- Rücken- und Muskelfunktions-tests
- Bewegungstraining
- Krankengymnastik
- physikalische Therapie
- Gesundheitsvorträge

# 1



## PHASE 2:

### Zirkeltraining

(5. bis 8. Woche)

- physiotherapeutischer Befund
- Zirkeltraining
- Krankengymnastik (bei Bedarf)
- Gesundheitsvorträge
- ärztliche Zwischenuntersuchung

# 2



## PHASE 3:

### Muskelaufbautraining

(9. bis 52. Woche)

- intensives Muskelaufbautraining
- Eigentrainingsprogramm zu Hause (Come back Trainings-Karussell)
- Gesundheitsvorträge und Beratung
- ärztliche Abschlussuntersuchung

# 3

# 6

## Sechs gute Gründe

### Warum ein intensives Ganzkörper-Krafttraining?

1. Für die Stabilität der Wirbelsäule ist die Muskulatur entscheidend.
2. Alle Skelettmuskeln müssen funktionieren, um Fehlhaltungen auszugleichen und leistungsfähig zu bleiben bzw. zu werden.
3. Die Skelettmuskulatur bildet die Grundlage für das Herz-/ Kreislaufsystem, für den Hormonhaushalt und für die Hirnfunktion.
4. Ausreichend Belastung schützt vor Osteoporose.
5. Intensives Krafttraining erhöht die Schmerz-toleranz erheblich.
6. Schmerzfreiheit (Schmerztoleranz) ist Lebensqualität.



## Come back TrainingsKarussell

### Übungen für den Alltag

Das Come back TrainingsKarussell wurde als sinnvolle Ergänzung zum Gesundheitssport bzw. dem medizinischen Fitnessstraining speziell für Teilnehmer am Come back Rücken Vital Konzept entwickelt. Als Block-Training bezieht es den ganzen Körper ein. Die Ein-Satz-Übungen sollten in enger Abstimmung mit dem Therapeuten oder Trainer (d. h. auch erst nach einer Einweisung) erfolgen. Und sie ersetzen keineswegs die regel mäßige Teilnahme an den Trainings- bzw. Therapieeinheiten im Rehazentrum.



## Ausblick: Schmerzfreie Zukunft?

Mit dem Come back Rücken Vital Konzept eröffnet sich Rückenschmerzpatienten der Weg in eine beschwerde freie Zukunft, mit mehr Beweglichkeit und neuer Lebensqualität.

Doch das innovative Programm verlangt von den Teilnehmern die aktive Mitarbeit – vor allem aber auch die Umstellung der bisherigen Lebensführung.

Und damit die schmerzfreie Zukunft nicht schon nach zwölf Monaten wieder ein Ende findet, sollten alte schädliche Gewohnheiten (Fehlhaltungen, wenig Bewegung, falsche Ernährung...) nicht wiederkehren.

Ein regelmäßiges und konsequentes Gesundheitstraining schafft dann die notwendige Sicherheit – dass Rückenschmerzen in Zukunft keine Chance mehr haben!



Rehazentrum  
Come back GmbH  
Nordring 51  
45 894 Gelsenkirchen

Tel. 0209 / 318 47- 0  
Fax 0209 / 318 47-27  
info@come-back.de  
www.come-back.de

BKK vor Ort  
Universitätsstraße 43  
44 789 Bochum

Hotline 0800 / 222 12 11  
service@bkkvorort.de  
www.bkkvorort.de