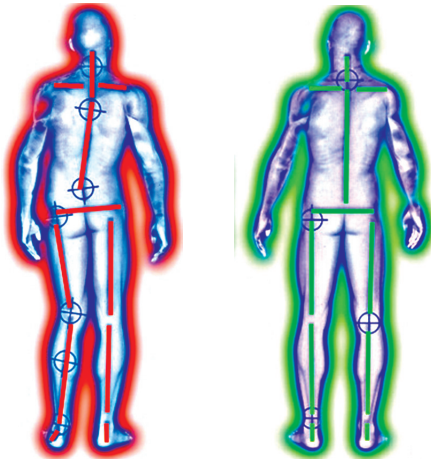
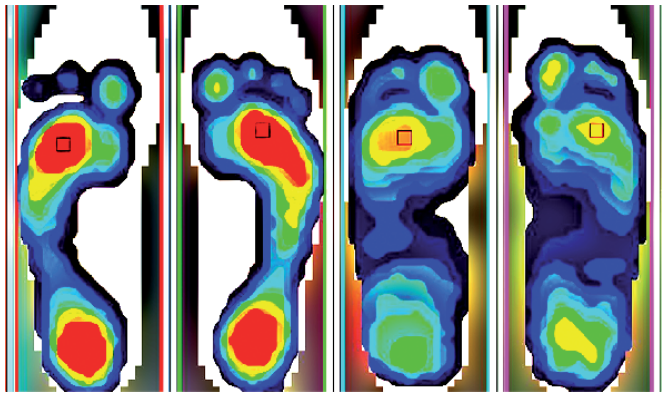
Freizeitsport

Ob Golfen, Tennis, Joggen oder Radfahren. Im Freizeitsport trainieren Sie nicht Ihre Rückenmuskulatur sondern belasten sie. Deshalb sollten Sie auf eine Optimierung der Funktion achten. Schlechte Haltung belastet Wirbelsäule und Gelenke. Dabei spielen Fußfehlstellungen als Ausgangspunkt eine große Rolle.



Durch die ***plantare Druckverteilungsmessung*** können Fehlbelastungen bestimmt und dann durch individuell angepasste Einlegesohlen korrigiert werden. So wird Belastung normalisiert und die Rückenmuskulatur entlastet. Vereinbaren Sie einen Termin zur plantaren Druckverteilungsmessung mit dem ***FastSCAN*** direkt in der Praxis.



RÜCKENZENTRUM BERLIN

Fachkompetenz
konservativ und operativ

Sprechzeiten
Montag, Mittwoch, Donnerstag
9:00 – 17:00 Uhr
Dienstag und Freitag
17:00 – 18:30 Uhr
und nach individueller Vereinbarung

Prof. Dr. med.
Christian Woiciechowsky
Facharzt für Neurochirurgie

Tauentzienstr. 7b/c
10789 Berlin

Telefon: 030 26396480
Fax: 030 263964811
Email: info@kreuzschmerzen.org
Internet : www.kreuzschmerzen.org

In Kooperation mit:

GLADUS Physiotherapie

SpineNet.eu
Service für einen gesunden Rücken

Kosten für IGEL-Leistungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Bei den privaten Krankenkassen ist dies individuell unterschiedlich. Informationen über die mit IGEL-Leistungen verbundenen Kosten erhalten Sie beim Praxispersonal.

RÜCKENGESUNDHEIT

VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN

Praxisangebot an individuellen Gesundheitsleistungen (IGEL) und Produkten, um Rückenschmerzen zu behandeln und fortschreitendem Verschleiß vorzubeugen

Prof. Dr. med.
Christian Woiciechowsky
Neurochirurgie & Wirbelsäulenspezialist

Liebe Patientinnen und Patienten,

Wirbelsäulenverschleiß ist nicht zu vermeiden, wie das Altern nicht zu vermeiden ist.
Trotzdem kann man Einiges tun, um Wirbelsäulen- und Bandscheibenverschleiß zu bremsen und dadurch bedingte Schmerzen und Haltungsfehler zu verhindern.
Dabei stellen die Bandscheiben eine Schwachstelle dar. Im Verlauf des Lebens kommt es durch Belastung zur Austrocknung der Bandscheiben. Sie verlieren an Elastizität und werden brüchig. Der Elastizitätsverlust ist mit einem Funktionsverlust verbunden. Die Wirbelsäule verliert an Spannkraft und Stabilität. Um diesen Stabilitätsverlust zu kompensieren werden Muskeln und Wirbelgelenke mehr belastet. Können die Muskeln die notwendige Mehrarbeit nicht leisten, verschleißen zusätzlich die Wirbelgelenke, was man als Arthrose bezeichnet. Dies geht mit Schmerzen einher. Wird der Prozess nicht abgedrosselt, kann es zu schweren Deformitäten der Wirbelsäule kommen, wie Wirbelgleiten oder Skoliose und noch mehr Schmerzen.

Lassen Sie es nicht zum Totalschaden kommen sondern beugen Sie vor.

Ihr

Prof. Dr. med. Christian Woiciechowsky

Rückengesundheit und Ernährung

Körpergewicht ist ein wesentlicher Belastungsfaktor für beschleunigten Bandscheibenverschleiß. Sinnvolle diätische Programme, Motivationsstrategien und Nahrungsergänzungsmittel können einen fortschreitenden Bandscheibenverschleiß verhindern. Dabei spielen Substanzen zur Knochenkräftigung wie ***Vit K2*** und ***Osteoxan*** eine wichtige Rolle. Aber auch Bausteine für den Knorpel, die Bandscheiben und die Gelenkschleimhaut sind von Bedeutung (***Arthrol, Glucosamin und Chondroitinsulfat***). Letztlich können Entzündungshemmer (***Weintraubenkernextrakt und Natural Antioxidant formula***) den Verschleiß minimieren.

Alle Produkte sind in der Praxis erhältlich. Lassen Sie sich beraten.

SpineNet.eu
Service für einen gesunden Rücken

Rückenkomfort

Ein zusätzlicher Risikofaktor ist eine verstärkte Belastung im Alltag. Oft geben wir unseren Bandscheiben keine Luft zum Atmen. Falsches Sitzen, Liegen und Stehen können zu einer Mehrbelastung durch dauerhafte Erhöhung des Bandscheibeninnendrucks führen. Die Bandscheiben brauchen aber Bewegung, d.h. Belastung und Entlastung. Wie ein Schwamm, der ausgedrückt wird, um Schmutzwasser zu entfernen um dann neues, frisches Wasser aufzunehmen. Ergonomische Möbel und Hilfsmittel können die Bandscheiben entlasten und so Rückenschmerzen mindern. Unser SpineNet-Team berät Sie gern. Es ist der schnellste Weg ein rückengerechtes Sitzmöbel von einem Top-Anbieter zu erwerben.

SpineNet.eu
Service für einen gesunden Rücken

Rückengesundheit und Sport

Nicht jeder Sport hilft Rückschmerzen zu vermeiden. Es ist wichtig, ein spezielles Rückentraining zu absolvieren, um Tiefenmuskulatur aufzubauen, damit diese die geschädigten und geschwächten Wirbelsäulensegmente stabilisiert.

Wir haben für Sie ein spezielles Trainingsprogramm erarbeitet, um möglichst effektiv Ihre Rückenmuskulatur zu trainieren. Dabei spielen Balancegefühl und Gleichgewichtsübungen eine wichtige Rolle. Das Training kann mit der Innoplate zusätzlich intensiviert werden. Dadurch trainieren Sie den ganzen Körper in wenigen Minuten.

Die Innoplate ist weltweit das einzige Muskelstimulationsgerät, das multidimensional vibriert. So erlaubt es die diagonale Vibration dem Anfänger, ganz auf der Platte zu stehen. Für erfahrenere Anwender wird dadurch ein dreidimensionales Training ermöglicht ohne große Kraftanstrengung und ohne Verletzungsgefahr.

GLADUS
Physiotherapie

Um Muskulatur aufzubauen benötigen Sie jedoch Eiweiß. Es liefert die Bausteine für den Muskel.

Hochwertiges ***SojaEiweiß*** und ***Eiweißriegel*** erhalten Sie in der Praxis.