

## 2. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

**Karl Landa**

Prävention und Rehabilitation chronischer Erkrankungen der Wirbelsäule mit Schwerpunkt Bandscheibe

Ein gesundes Maß an Bewegung, Belastung und Entlastung stellt eine Grundvoraussetzung für das klaglose Funktionieren unseres Bewegungssystems dar. Bewegungsarmut einerseits und chronische Überlastung des Systems durch stereotype Bewegungsmuster andererseits forciert das Entstehen chronischer Wirbelsäulenprobleme.

Unser Leben spielt sich neurophysiologisch über Reizaufnahme, Reizmeldung, Reizverarbeitung und Reizantwort ab. Dazu benötigen wir Rezeptoren, die diese Reize peripher erfassen und an das Zentralnervensystem weiterleiten. Entscheidend sind hierbei die koordinativen Fähigkeiten. Sie umfassen das Vermögen, Bewegungen relativ schnell zu erlernen und motorische Handlungen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und effektiv zu beherrschen (vgl. Frey). Koordinative Fähigkeiten sind eine wichtige Leistungsvoraussetzung für die Bewältigung fast aller Bewegungen. Sie entwickeln sich auf Basis zentralnervöser Funktionsmechanismen. Ihre Ausprägung zeigt sich im schnellen Erlernen motorischer Fertigkeiten, in der Verfügbarkeit in variablen Situationen und in einer hohen Bewegungsökonomie.

Ausgehend von der Physiologie der bindegewebigen Strukturen, vor allem des „Discus intervertebralis“, ergibt sich die Notwendigkeit bestimmter Bewegungen beziehungsweise Belastungen, um die Funktionsweise dieser Strukturen aufrecht zu erhalten und zu verbessern. Eine Kombination aus koordinativen und belastungsspezifischen Reizen stellt in diesem Zusammenhang den idealen bindegewebigen und neurophysiologischen Reiz dar.

Anhand eines 10–Stufen-Modells wird ein funktions- und strukturorientiertes Trainingsprogramm präsentiert, das jeder mit minimalen Hilfsmitteln nach vorangegangener Instruktion selbständig absolvieren kann, und das die notwendigen Reize zur Erhaltung oder Verbesserung der beschwerdefreien Funktion der Wirbelsäule liefert.

*Karl Landa; Jahrgang 1963, diplomierter Physio-, Sportphysio- und Manualtherapeut sowie Chiropraktiker. Freiberufliche Tätigkeit in Steyr, PR-Manager für medizinische Berufe. Gründung der ARGE Sportphysiotherapie Österreich, Lehrtätigkeit an der Akademie für Physiotherapie Wels, Betreuung der Nordischen WM Ramsau und des Ruder-Olympia-Teams, Referent für Sportphysiotherapie des DFZ Mainz.*