

BEI RÜCKENSCHMERZ

# SCHNELL GEGEN SCHMERZ, LANGFRISTIG WIRKSAM.



»MACH WAS BEI  
RÜCKENSCHMERZEN.  
**DIE BAUERFEIND  
RÜCKENTHERAPIE  
HILFT DIR DABEI.**«

Dirk Nowitzki,  
weltweiter Botschafter  
der Marke Bauerfeind



## DEN RÜCKEN VERSTEHEN

### AKUTE UND CHRONISCHE RÜCKENLEIDEN

Neueste Studienergebnisse<sup>1</sup> zeigen, dass viele Arten von Rückenschmerzen episodisch verlaufen. Das bedeutet, dass sie zunächst komplett abklingen, aber nach einigen Monaten zurückkehren. Dies ist ganz besonders heimtückisch, da sich Betroffene in schmerzfremen Phasen gesund fühlen und die Therapie einstellen. Eine konsequente und vorbeugende Rückentherapie kann Ihnen helfen, Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen.

**Erfahren Sie mehr über episodische Rückenschmerzen, spezielle Rückenerkrankungen und hilfreiche Therapien!**



Testen Sie Ihre Rückengesundheit  
auf der nächsten Seite

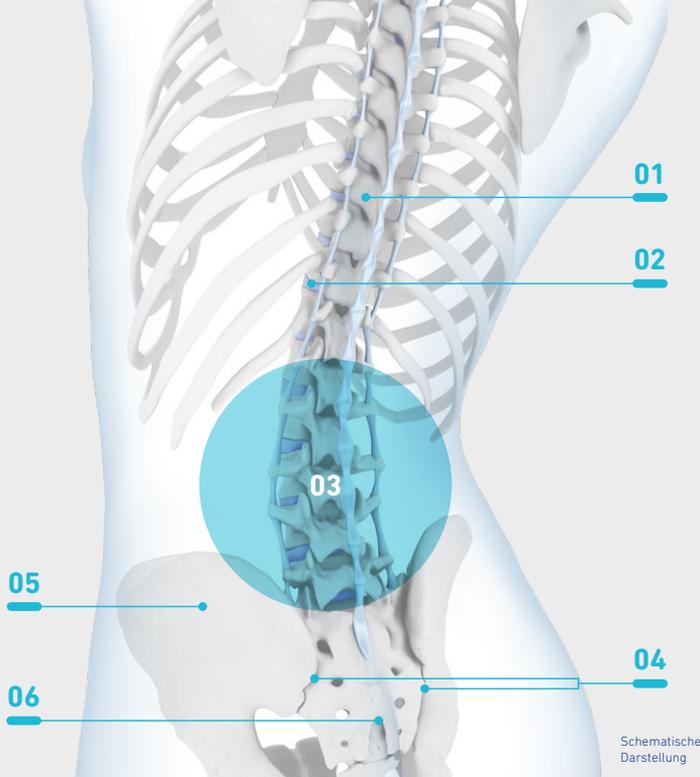
<sup>1</sup> Robert Koch Institut: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslaststudie BURDEN 2020, Berlin 2021

# TESTEN SIE JETZT IHRE RÜCKENGESUNDHEIT

## KENNEN SIE IHRE RISIKOFAKTOREN? REDUZIEREN SIE DIE GEFAHREN FÜR RÜCKENBESCHWERDEN

	ja	nein
Heben und tragen Sie schwere Lasten am Arbeitsplatz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehen Sie häufig unter Zeitdruck und mentalem Stress?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeiten Sie in ungünstiger oder monotoner Körperhaltung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegen Sie sich wenig in Ihrer Freizeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie psychischen, sozialen oder familiären Belastungen über einen längeren Zeitraum ausgesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fallen Sie bei Rückenschmerzen in eine Schonhaltung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie übergewichtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antworten mit „JA“ stellen erhöhte Risikofaktoren dar. Einige davon können Sie selbst beeinflussen. Fragen Sie Ihren Arzt nach den richtigen Maßnahmen.



- 01 Wirbel
- 02 Bandscheibe
- 03 LWS – Lendenwirbelsäule
- 04 ISG – Iliosakralgelenke
- 05 Becken
- 06 Kreuzbein

## DIE WIRBELSÄULE VIEL ARBEIT, WENIG FREIZEIT

Die Wirbelsäule ist ständig gefordert, zumindest solange wir sitzen, stehen oder gehen. Die Hauptlast des Körpers trägt die Lendenwirbelsäule im unteren Rückenbereich. Deshalb entstehen dort am häufigsten Rückenschmerzen. Die Auslöser sind vielfältig – von muskulären Störungen über Verschleiß bis hin zu Nervenschädigungen. Typische Krankheitsbilder sind der Bandscheibenvorfall und die Ischialgie.

### ALLGEMEINE URSACHEN FÜR RÜCKENBESCHWERDEN

- Muskelschwäche aufgrund mangelhafter Bewegung
- Muskelverspannungen aufgrund falscher Körperhaltung
- Degeneration (Verschleiß) der Wirbelsäule aufgrund Übergewicht oder Alterung
- Psychische Ursachen

### SPEZIFISCHE URSACHEN<sup>2</sup> FÜR RÜCKENBESCHWERDEN

- ISG-Ischialgie (Radikuläres Lumbalsyndrom)
- Bandscheibenverlagerung und -vorfall (Protrusion und Prolaps)
- Arthrose der Wirbelsäule (Spondylarthrose)
- Verengung des Zwischenwirbelkanals (Spinalkanalstenose)
- Wirbelgelenksyndrom (Facettensyndrom)
- Wirbelgleiten (Spondylolisthesis)

<sup>2</sup> Auswahl relevanter Krankheitsbilder



## WAS SIE TUN KÖNNEN DIE BAUERFEIND RÜCKENTHERAPIE

Die Bauerfeind Rückentherapie unterstützt die Maßnahmen der multimodalen Therapie und vereint sie in einem ganzheitlichen Ansatz.<sup>3</sup> Die Maßnahmen gelten als nachgewiesen und werden von führenden Experten in der nationalen Versorgungsleitlinie<sup>4</sup> empfohlen.



Weitere Informationen zur Bauerfeind Rückentherapie unter: [bauerfeind.de/ruecken](https://bauerfeind.de/ruecken)

<sup>3</sup> Therapieauswahl-Vorschlag mit Unterstützung durch Bauerfeind-Produkte. Bitte beachten Sie die verbindlichen ärztlichen Therapieanweisungen.

<sup>4</sup> Bundesärztekammer: Nationale Versorgungsleitlinie, Nicht-Spezifischer Kreuzschmerz, Langfassung, 2. Auflage 2017

### + ANTI-SCHMERZ-THERAPIE

Schmerzmittel sollten nur in kurzen Phasen intensiven Schmerzes und möglichst gering dosiert angewendet werden. Eine wirkungsvolle Alternative können Bandagen und Orthesen sein. Diese entlasten Ihren Rücken gezielt und wirken lindernd auf Schmerzauslöser. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Sanitätshaus nach dem geeigneten Produkt zur Begleitung Ihrer Therapie.

### + MENTALES COACHING

Stress und Schmerz stehen häufig in einer ungünstigen Wechselwirkung zueinander. Informieren Sie sich bei Bauerfeind über die Bewältigung von Stress- und Schmerzsituationen speziell bei Rückenschmerzen. Beginnen Sie noch heute mit ersten Maßnahmen.

### + ENTSPANNUNGSTHERAPIE

Entspannungsfördernde Maßnahmen können einen wichtigen Beitrag gegen Rückenschmerzen leisten. Die progressive Muskelentspannung ist zum Beispiel eine Entspannungstechnik mit eindeutiger Wirksamkeit bei allgemeinen Kreuzschmerzen. Erfahren Sie mehr darüber in der Therapie-App (S. 17) und auf der Webseite von Bauerfeind.

### + BEWEGUNGSTHERAPIE

Mit einem fortlaufenden Trainingsprogramm können Sie Rückenschmerzen nachhaltig lindern. Hilfreich ist dabei das regelmäßige Training mit der Therapie-App von Bauerfeind. Dort finden Sie professionell angeleitete Übungen, mit denen Sie Ihren Rücken stabilisieren und mobilisieren können. Bleiben Sie unabhängig und üben Sie völlig eigenständig von zu Hause aus.

### + RÜCKENRATGEBER

Aufklärung hilft! Informieren Sie sich über rückengerechtes Verhalten in Beruf und Alltag sowie über sportliche Aktivitäten für einen gesunden Rücken. Erfahren Sie mehr in der Therapie-App oder auf der Website von Bauerfeind mit zahlreichen Tipps rund um das Thema Rücken.

# NICHT-SPEZIFISCHE RÜCKENBESCHWERDEN

Nicht-spezifische Rückenbeschwerden sind allgemeine Schmerzzustände ohne eindeutige Diagnose. Dies ist bei über 80 % der Patienten mit Rückenschmerzen der Fall. Die Ursachen können komplex sein, wie zum Beispiel muskuläre Störungen in Kombination mit Stressbelastungen und sozialen Faktoren.

Eine Tatsache allerdings gilt für fast alle nicht-spezifischen Rückenbeschwerden: Sie verlaufen episodisch und kommen nach dem Abklingen meist wieder zurück. Bis zu 84 % der Patienten berichten von wiederkehrenden Beschwerden innerhalb von 12 Monaten.<sup>5</sup> Vermeiden Sie diesen ungünstigen Verlauf und werden Sie aktiv:

Mit einer konsequenten Rückentherapie können Sie Ihre Rückenschmerzen nachhaltig lindern. Hilfreich ist dabei ein regelmäßiges Training mit der Bauerfeind Rückentherapie in Kombination mit der passenden Bandage oder Orthese.<sup>6</sup> Tragen Sie das Hilfsmittel für mehr Therapie-Effekt während Ihres Trainings und bei Ihren Aktivitäten in Alltag, Freizeit und Sport. Mit der LumboTrain-Bandage aktivieren Sie Ihre Rückenmuskeln und wirken Schmerzen entgegen.



## DIE BAUERFEIND RÜCKENTHERAPIE

Bandagen und Orthesen unterstützen konsequent und nachhaltig bei akuten und chronischen Rückenschmerzen



### LumboTrain

Bei leichten Rückenbeschwerden



### LordoLoc

Bei mittelschweren Rückenbeschwerden



### SpinoVA Stabi Classic

Bei starken Rückenbeschwerden

<sup>5</sup> Casser, H.-R. et al.: Rückenschmerzen und Nackenschmerzen. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

<sup>6</sup> Eine Therapieoption mit dem Einsatz von Bandagen und Orthesen. Bitte beachten Sie die verbindlichen ärztlichen Therapieanweisungen.

# SPEZIFISCHE RÜCKENBESCHWERDEN

Von spezifischen Rückenbeschwerden spricht der Arzt, sobald er eine eindeutige Ursache für Ihre Schmerzen gefunden hat. Die Ergebnisse der medizinischen Untersuchungen geben dann klare Hinweise auf ein bestimmtes Krankheitsbild, wie zum Beispiel Bandscheibenvorfall oder Ischialgie.

Für die Behandlung stehen entweder eine konservative Therapie oder ein operativer Eingriff zur Wahl. In der Regel wird konservativ begonnen, während eine Operation nur bei bestimmten, schwerwiegenden Befunden in Frage kommt.

Zur konservativen Therapie gehören typischerweise medizinische Hilfsmittel, wie Bandagen und Orthesen. Sie unterstützen die Wirbelsäule, korrigieren Ihre Haltung und können Schmerzen zügig und nachhaltig lindern. Sie eignen sich sowohl für die konservative Therapie als auch für die Anwendung vor und nach operativen Eingriffen.<sup>7</sup>

➔ **SCHMERZEN LINDERN BEI ISCHIALGIE**  
Orthesen bieten eine Druckentlastung für eingeeengte Nervenstrukturen.

➔ **STABILER RÜCKEN NACH BANDSCHEIBENVORFALL**  
Orthesen stützen die Wirbelsäule und können zur Entlastung der Bandscheiben beitragen.

<sup>7</sup> Einsatzempfehlungen. Über den konkreten Produkteinsatz entscheiden der Arzt und das Fachpersonal.



## LumboTrain

Nach Bandscheibenvorfall (leicht)

Bei Ischialgie (leicht)



## SpinoVA Unload Plus

Nach Bandscheibenvorfall (mittel/schwer)  
und bei Ischialgie (schwer)



## SpinoVA Stabi Classic

Bei Ischialgie (mittelschwer)



## WIRKUNGSVOLL UND NACHHALTIG

- + **STABILISIERUNG**  
des gesamten Rückenbereiches  
mit Bandagen / Orthesen
- + **EFFEKTIVE REGENERATION**  
durch gezielte Bewegungsförderung  
mit der Bauerfeind Rückentherapie
- + **NACHHALTIGE BESSERUNG**  
beugt Rückfällen bei akuten und  
chronischen Rückenbeschwerden vor

### SCHMERZEN REDUZIEREN

Bauerfeind-Produkte stützen und entlasten betroffene Regionen. Dies kann Ihr Schmerzempfinden verringern und Ihre Beweglichkeit fördern.<sup>8</sup>

### BEWEGLICHKEIT WIEDERHERSTELLEN

Das einzigartige Train-Gestrick von Bauerfeind wirkt aktivierend und stabilisierend zugleich. Bei einigen Bandagen und Orthesen können Sie außerdem die maximal mögliche Bewegungsfreiheit stufenweise anpassen. Darüber hinaus dient Ihnen die Therapie-App (S. 17) als idealer Begleiter für gezielte therapeutische Übungen.

### OPTIMAL STABILISIEREN

Bauerfeind mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung in Technik und Entwicklung bietet für viele Arten von Rückenschmerzen das passende Hilfsmittel an. Welche Form der Stabilisierung brauchen Sie? Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Sanitätshaus nach der richtigen Bandage oder Orthese.

### KOMFORTABEL BEGLEITEN

Die Bandagen und Orthesen von Bauerfeind bieten Ihrem Rücken eine komfortable und sichere Anlage mit perfekter anatomischer Form. Die verwendeten Materialien sind von höchster Qualität und geben Ihrem Rücken auch bei längerem Tragen stets angenehmen Komfort. Die Produkte sind langlebig, waschbar und atmungsaktiv.

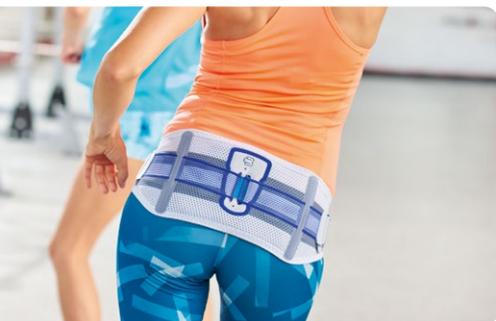
»Bandagen und Orthesen sind eine wirkungsvolle Hilfe gegen Rückenschmerzen. **Sie können Schmerzen reduzieren ohne Nebenwirkungen.**«

Susanne Gramatté,  
Fachärztin für Orthopädie,  
Chirotherapeutin,  
Schmerztherapeutin i.A.



<sup>8</sup> Anders, C., Hubner, A.: Influence of elastic lumbar support belts on trunk muscle function in patients with nonspecific acute lumbar back pain. PLoS ONE 14(1): e0211042. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211042>; 201

# VOLLSTÄNDIGE REGENERATION ALS ZIEL



→ Bei ISG-Beschwerden hilft die SacroLoc

## BLOCKADEN LÖSEN

Tiefe Rückenbeschwerden können auch von schmerzhaften Blockaden der Kreuz-Darmbeingelenke (ISG) herrühren. Die Gründe dafür reichen von Sportverletzungen über Fehlbelastungen bis hin zu Schwangerschaften.

Für die Behandlung wurde eigens die Bauerfeind-Orthese SacroLoc entwickelt. Sie umschließt stabilisierend das Becken und entlastet die Iliosakralgelenke.<sup>9</sup>

→ Mit Einlagen gegen Rückenbeschwerden

## GANGBILD VERBESSERN

Fehlstellungen wie Knick-Senk-Füße verändern unser Bewegungsverhalten mit Auswirkungen bis in den Rücken hinein.

Die komfortablen orthopädischen Einlagen von Bauerfeind verbessern die Bewegungsabläufe beim Gehen und unterstützen eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule. Informieren Sie sich im Sanitätshaus oder bei Ihrem Arzt.

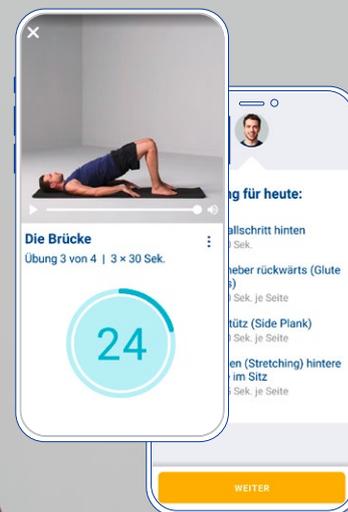
<sup>9</sup> Sichtung, F., Rossol et al.: Pelvic Belt Effects on Sacroiliac Joint Ligaments: A Computational Approach to Understand Therapeutic Effects of Pelvic Belts, Pain Physician 2014, Vol. 17

# DIE BAUERFEIND THERAPIE-APP

Mit Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt

**INDIVIDUELLES ÜBUNGSPROGRAMM**  
genau auf Ihr Krankheitsbild abgestimmt

Übungen auch auf [bauerfeind.de/ruecken/rueckenschule](http://bauerfeind.de/ruecken/rueckenschule)



→ **JETZT HERUNTERLADEN:**  
[BAUERFEIND.COM/APP](http://BAUERFEIND.COM/APP)



DIE THERAPIE-APP IST EIN MEDIZINPRODUKT.

Entsprechend ANHANG IV der Verordnung 2017/745 über Medizinprodukte erklärt die Bauerfeind AG die Therapie-App als Medizinprodukt der Klasse 1. Die App entspricht den Bestimmungen der Verordnung 2017/745 über Medizinprodukte.

# MEHR LEBENSQUALITÄT IN SECHS SCHRITTEN

## 1 SO FRÜH WIE MÖGLICH ZUM ARZT GEHEN

Lassen Sie sich bei akuten, chronischen oder wiederkehrenden Rückenbeschwerden vom Arzt untersuchen. Fragen Sie nach konservativen Therapiemaßnahmen und bei Bedarf nach Bandagen, Orthesen oder Einlagen.



## 2 DAS PASSENDE PRODUKT WÄHLEN

Im Sanitätshaus oder im orthopädischen Fachgeschäft bekommen Sie die richtigen Bandagen, Orthesen oder Einlagen. Die Anpassung der Größe und der Form nimmt der Orthopädie(schuh)techniker für Sie vor.



## 3 MÜHELOS ANLEGEN

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind können Sie in der Regel ohne fremde Hilfe mühelos an- und ausziehen. Sie überzeugen durch einfache Handhabung und bequemen Sitz.



→ Mehr Informationen zu Bandagen, Orthesen und Therapie-App finden Sie unter: [bauerfeind.de/app](https://bauerfeind.de/app)

## 4 REGELMÄSSIG TRAGEN

Bandagen, Orthesen und Einlagen von Bauerfeind bieten hohen Komfort und Wirkungskraft. Tragen Sie deshalb Ihr Produkt für ein aktiveres Leben, gemäß den Empfehlungen Ihres Arztes.



## 5 MIT THERAPIE-APP TRAINIEREN

Laden Sie die Therapie-App herunter und trainieren Sie professionell und passend zu Ihren Anforderungen. Sie verbessern damit Ihr Bewegungsverhalten für eine nachhaltige Regeneration.



## 6 RÜCKENGESUNDHEIT IM AUGE BEHALTEN

Bleiben Sie aktiv und hören Sie dabei stets auf Ihren Körper. Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und fragen Sie, ob und wie Ihre individuelle Therapie angepasst werden kann. Lassen Sie Ihr Produkt alle sechs Monate im Sanitätshaus überprüfen.



# OPTIMAL VERSORGT BEI RÜCKENBESCHWERDEN

Mit freundlicher Empfehlung:



Weitere Informationen zur Bauerfeind Rückentherapie finden Sie unter: [bauerfeind.de/ruecken](https://bauerfeind.de/ruecken)

**\* Haftungshinweise** | Alle Angaben in unseren Broschüren oder sonstigen Publikationen (auch Online) haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung / Erstveröffentlichung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüren / sonstigen Publikationen (auch Texte, Bilder, Grafiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Sie sollen diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen / Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und Sie werden schnell wieder gesund.

Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erstinformation und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.

© Bauerfeind AG / 2022

**BAUERFEIND AG**  
Triebeser Straße 16  
07937 Zeulenroda-Triebes  
Germany

**T** +49 (0) 800 0010-520

**F** +49 (0) 800 0010-525

**E** [info@bauerfeind.com](mailto:info@bauerfeind.com)