

### **Rückenschulprogramm im PIL**

- Erläuterungen der Anatomie, Physiologie und Pathologie mit Hilfe eines Skeletts und Bildern!
- Das Prinzip der LWS Stabilisation
  
- Was? Wie? Wieso? - Alle Muskeln (Einzeltraining und gemeinsames Training)
  
- Überprüfung der richtigen Aktivierung - Stabilisation + Kontrolle der alltäglichen Tätigkeiten (heben, tragen usw)..
- Stabilisation + Pezi Ball
- UWHG für die Lendenwirbelsäule
- Stabilisation in verschiedenen Lagen und mit verschiedenen Geräten

### **Programmziel:**

- Die wiederholte Aktivierung und Isolation bestimmter Muskeln, die für die Stabilisation zuständig sind.
  - Reduktion ihrer Weichheit, die Kontraktion eine bestimmte Zeit zu halten
  - Reduktion der automatischen Kontraktion zusammen mit ihren Synergisten
  - Unterstützung und Sicherung der WS zwischen verschiedenen Funktionen
- Das Programm empfehlen wir:

- Menschen mit Schmerzen in der WS
- Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Menschen mit Osteopenie und Osteoporose
- Sportlern

### **Programm fürs Haltungsturnen im PIL**

Das Programm hat die Schwerpunkte:

Wahrnehmung und Verbesserung der Haltung und wird der Gruppe je nach Alter und Beschwerden angepasst. Die beschriebenen Richtlinien werden der Therapiezeit (und der Anzahl der Therapiesitzungen) angemessen aufgeteilt.

Die Patienten sollen bereits in Turnkleidung (und Handtuch) zur Therapie erscheinen (10 Minuten vor Therapiebeginn).

Folgende Einteilung der einzelnen Sitzungen:

1. Einführung der Gruppe
2. Einführungsübungen
3. Übungen im Hauptteil
4. Entspannung

Übungen werden durch die Termine progressiver und intensiver, sie werden in folgenden Positionen ausgeführt: stehend, sitzend auf dem großen Ball, liegend auf der Matte, kniend, 4-Fußstand, im Gehen.

Folgende Gegenstände werden im Übungsprogramm eingesetzt:

Großer Ball, kleiner Ball, Stab, Option sind auch die Therabänder.

Für die Patienten wird auch ein Heimprogramm erarbeitet und sie werden nach ihrer Reflexion über das Programm befragt.