



ORTHOPÄDIE AM KARTÄUSERWALL

MedX-Diagnostik und Therapie

Medizinische Kräftigungstherapie
bei chronischen Beschwerden
der Lendenwirbelsäule.



Was ist MedX ?

MedX bedeutet nichts anderes als Medizinische Exercise, also medizinisches Training, vornehmlich der tiefen Rückenmuskulatur.

Mit dem 1987 in den USA vorgestellten und 1990 in Europa eingeführten MedX-Geräten ist zum ersten Mal eine computerunterstützte Funktionsdiagnostik und Therapie bei chronischen Kreuz- und Rückenschmerzen möglich.

Denn nur eine trainierte und kräftige Wirbelsäulenmuskulatur ist die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen.

Die Rückenschmerzen !

Wirbelsäule und Bandscheiben bieten alleine praktisch keine Stabilität.
Nur in Verbindung mit einer gesunden und trainierten Muskulatur erhält die Wirbelsäule ihre Standfestigkeit.

Nach Knie-Operationen schrumpft der Oberschenkelmuskel in wenigen Wochen. Im Vergleich zur gesunden Seite können Sie dies immer feststellen. Beim Rücken fehlt Ihnen dieser Vergleich. Hier ist allein der Schmerz Indikator für eine Rückbildung der Muskulatur.

Ca. 60-80% aller Menschen in den Industrieländern klagt zeitweilig über Rückenschmerzen, 20-30% leidet darunter chronisch. Diese Patienten weisen in der Regel eine atrophierte Rückenmuskulatur auf und neigen zu einer Schonhaltung. D.h. sie vermeiden alles was den Schmerz auslöst und sind dann nicht mehr in der Lage ihrer Arbeit und Freizeitbeschäftigungen nachzugehen.

In vielen europäischen Ländern ist ein aktives Trainingskonzept inzwischen die Regelversorgung bei Rückenschmerzen, basierend auf der Tatsache, dass in vielen Fällen die Dysbalance der Rückenmuskulatur Ursache für den Schmerz ist.

Mit den MedX Geräten ist der Zustand der Rückenmuskulatur feststellbar und das Kraftdefizit trainierbar. Bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen beträgt neben der eingeschränkten Beweglichkeit das Kraftdefizit ca. 50%.



Gezieltes Training !

Die Aufgabe der MedX-Therapie ist es, mittels medizinischer Kräftigungstherapie das Schmerz verursachende Muskeldefizit aufzuarbeiten.

Wichtig ist dabei, dass das

- **Training des Muskels innerhalb von 80-120 Sekunden**
 - **gegen hohe Widerstände**
- **und ein isoliertes Training des Muskel unter Ausschaltung**
 - **von Hilfsmuskeln geschieht.**

Denn: Keinen Kraftzuwachs der Rückenmuskulatur ergibt sich, wenn das Training länger als 2 Minuten durchgeführt werden kann – dann ist der Widerstand zu gering, oder wenn andere Muskeln den zu trainierenden Muskel unterstützen – dann ist der Effekt im zu trainierenden Muskel gering.

Das Entscheidende am MedX-Training ist die Fixierung des Beckens.

Dadurch werden die Muskeln der Oberschenkelrückseite und die Beckenmuskulatur ausgeschaltet und

der Trainingseffekt konzentriert sich auf die Rückenmuskulatur.

Der Trainingseffekt im Lendenwirbelstreckmuskel

als dem schwächsten Muskel der Lendenwirbelsäule

ist damit um das 4-fache höher,

als bei allen anderen Trainingsmethoden (z.B. bei Fitnessgeräten).

Deshalb reichen in der Regel auch nur 18 Trainingseinheiten um ein optimales Kraftniveau zu erreichen. Verschiedene Studien belegen, dass rund 80% aller Rückenschmerzpatienten mit einer der MedX-Therapie geholfen werden kann, wobei ca. 30% der Patienten anschließend komplett schmerzfrei waren.

Langfristige Erfolge sind ebenfalls belegt worden. Dabei lässt sich sagen: Je intensiver der Trainingseffekt war, desto andauernder die Schmerzfreiheit.

Günstig ist es immer, wenn einmal im Monat zur Aufrechterhaltung des Kraftpotentials in den Rückenmuskeln ein Training absolviert wird.



Therapieverlauf !

Voraussetzung für die Therapie ist die ärztliche Indikation nach ausführlicher Anamnese und Untersuchung. Die Behandlung wird unter ständiger Anleitung eines Therapeuten im Trainingsraum der Praxis durchgeführt.

18 Behandlungen sind in der Regel ausreichend um die Kraft der Rückenmuskulatur auf ein normales Kraftniveau anzuheben.

Das Kraftdefizit ihrer Muskulatur wird zu Beginn der Therapie festgestellt und ein Trainingskonzept für die ersten 8 Behandlungen aufgestellt.

Sie beginnen mit 2 Behandlungen pro Woche zur Kräftigung der Rückenstrecker und unterstützend an bis zu 9 weiteren MedX-Geräten zur Kräftigung der Muskelgruppen, die sekundär stabilisieren – Bauch, Becken, Beine, mittlerer Rücken, Brust und Schultergürtel-

In der 9. Trainingssitzung wird eine Zwischendiagnostik durchgeführt.

- **Verbessern sich die Beschwerden ?**
- **Entspricht der Kraftzuwachs den normalerweise erreichten Trainingswerten ?**
 - **Sind Probleme aufgetreten ?**
 - **Welche Erholungszeit braucht die Muskulatur ?**
- **Muss die Behandlung auf 1x pro Woche reduziert werden ?**

Die 9. bis 18. Behandlung wird dann entsprechend festgelegt. In der letzten Sitzung werden die Kraftzuwächse der trainierten Muskulatur mit den Ausgangswerten verglichen.

Festzuhalten ist, dass die Patienten den größten Kraftzuwachs hatten, die durch die MedX-Therapie beschwerdefrei wurden.

Alle Leistungen werden auf Grundlage der GOÄ 2012 (Gebührenordnung für Ärzte) abgerechnet.

Bei der Beantragung einer Kostenübernahme durch Ihre private Krankenkasse sind wir Ihnen gerne behilflich.