

### Wer wir sind

Der Fachbereich für Sport- und Bewegungsmedizin der Ambulanzzentrum des UKE GmbH setzt sich zusammen aus einem Team von (Fach-)Ärzten, Sportwissenschaftlern und -lehrern, Physio- und Bewegungstherapeuten, Ernährungsmedizinern, Psychologen, medizinischen Fachangestellten sowie wissenschaftlichen Hilfskräften.

### Was wir anbieten

Wir bieten das gesamte Spektrum der Sport- und Bewegungsmedizin sowie zusätzliche Behandlungsmethoden an. Dazu gehören:

- Bewegungstherapie
- Laktatleistungsdiagnostik
- Spiroergometrie
- Belastungs-EKG
- Motivationsförderung
- Körperfettmessung
- Akupunktur
- Ernährungsmedizin
- Kinesio-Taping

Wir möchten Ihnen dabei helfen, das richtige Bewegungsprogramm für sich zu finden und Sie zu einem bewegten Leben motivieren.

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

**Fachbereich Sport- und Bewegungsmedizin**

Martinstraße 52, 20246 Hamburg

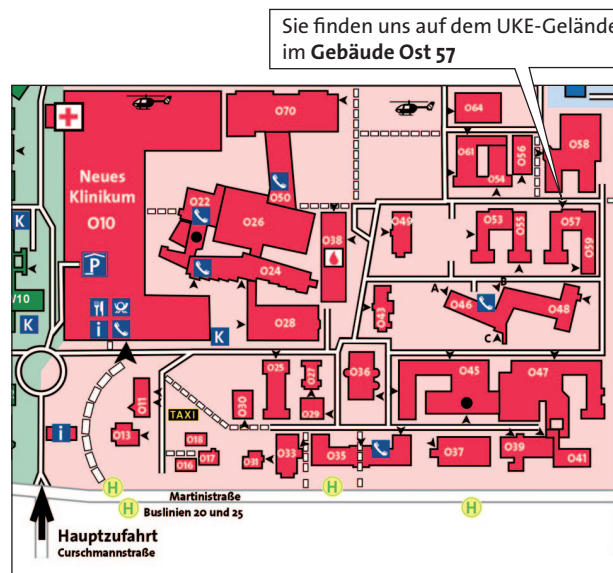
Telefon: (0 40) 74 10 - 2 85 65

Telefax: (0 40) 74 10 - 5 62 10

E-Mail: [sportmedizin@uke.de](mailto:sportmedizin@uke.de)

Internet: [www.uke.de/ambulanzzentrum](http://www.uke.de/ambulanzzentrum)

**Sprechzeiten: Mo–Do 9.00–16.00 Uhr**



### So erreichen Sie uns:

**Bus:** Linien 20 und 25, Haltestelle Eppendorfer Park (UKE)

**S-Bahn:** bis Haltestelle Altona oder Holstenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

**U-Bahn:** Haltestelle Eppendorfer Baum, dann zehn Minuten Fußweg oder Haltestelle Hudtwalckerstraße oder Kellinghusenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

## Ambulanzzentrum des UKE GmbH

### Sport- und Bewegungsmedizin



### Patienteninformation

## Gesunder Rücken durch Bewegung



### Viele Ursachen – ein Symptom

Dank des Rückens können wir in alle Richtungen drehen, bücken und wenden. Leider gibt er aber auch häufig Anlass zur Klage: **Über 70 Prozent der Menschen leiden irgendwann im Laufe ihres Lebens an Rückenschmerzen.** Dabei handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern um ein Symptom als Ausdruck eines gestörten Zusammenspiels der Organe, Muskeln, Bänder, Gelenke, Wirbelknochen und Bandscheiben oder einer psychischen Belastung.

### Bandscheiben brauchen Bewegung

Eine mögliche Ursache von Rückenschmerzen ist ein Bandscheibenvorfall. Die Bandscheiben wirken als Stoßdämpfer der Wirbelsäule. Die elastischen Gelkissen nehmen im Ruhezustand aus dem umliegenden Gewebe nährstoffreiche Flüssigkeit auf und pressen verbrauchte Substanzen unter Belastung wieder heraus. **Bandscheiben sind also auf den Wechsel von Entspannung und Belastung angewiesen,** um ausreichend versorgt zu sein, heißt: Sie leben von der Bewegung. Sport und Gymnastik tragen deshalb zur besseren Ernährung der Bandscheiben bei.



### Individuelles Training für den Rücken

Nicht nur die Bandscheiben profitieren von regelmäßiger Bewegung. Das gesamte System Rücken, speziell die Muskeln, wollen trainiert werden, um auf Dauer einwandfrei zu funktionieren. **Zahlreiche Studien belegen die positiven Auswirkungen von regelmäßig betriebem Sport auf die Rückengesundheit** – sowohl als vorbeugende Maßnahme als auch in der Therapie. Hierfür eignet sich vor allem eine individuelle Bewegungstherapie.

### Sport als Therapie

Langfristig betrachtet gibt es nichts, was besser gegen Rückenbeschwerden hilft als regelmäßige und möglichst vielfältige Bewegung – schließlich ist Bewegungsmangel eine der Hauptursachen von Rückenschmerzen. **Eine regelmäßige körperliche Betätigung ist auch eine geeignete Methode, um vielen anderen Beschwerden und Erkrankungen vorzubeugen beziehungsweise diese zu behandeln.** Neben einem gezielten Krafttraining der Rumpfmuskulatur eignen sich auch Ausdauersportarten wie Walking, Schwimmen oder Skilanglauf als wirkungsvoller Schutz gegen Rückenschmerzen.



### Mehr Lebensqualität durch Sport

#### Regelmäßige Bewegung

- beugt Rückenbeschwerden vor
- erhöht Ihre körperliche Leistungsfähigkeit
- verbessert die Funktion von Herz und Kreislauf
- steigert Ihre Muskelkraft
- stärkt die Abwehrkräfte
- reduziert bestehende Rückenschmerzen
- macht Ihren Rücken belastbarer
- steigert Ihr Wohlbefinden

### Die richtige Sportart in optimaler Dosis

Auf Basis der bei einer sportmedizinischen Untersuchung inklusive Leistungsdiagnostik erhobenen Befunde können wir Ihren aktuellen Gesundheitszustand, Ihre Rückenfitness sowie Ihre Leistungsfähigkeit beurteilen und Sie individuell bezüglich einer Trainingsaufnahme bzw. -steuerung sowie einer Bewegungstherapie beraten.

**Falls Sie sich nicht sicher sind, ob eine Sport- und Bewegungstherapie in Ihrem Fall sinnvoll ist, kontaktieren Sie uns bitte.**