



## ags-FAQ

# Rücken

**Kempen, 01.08.2021** - Rückenschmerzen können akut auftreten bei einer unerwarteten, oft schnellen Spannung der Rückenmuskulatur. Der Schmerz schießt förmlich in den Rücken hinein. ags nutzt in seiner Physiotherapie als nicht invasives Heilmittel Techniken wie die Manuelle Therapie. Dies mit dem Ziel, die akuten Rückenschmerzen schnellstmöglich zu beheben. ags bietet ein umfassendes Konzept, Rückenbeschwerden langfristig zu begegnen.

### **Therapie**

Untrainierte haben oft wenig schützende Muskelspannung, schwache Bänder- und Gelenkbelastbarkeit, eine geringe Ausdauer, eine schlechte Beweglichkeit oder eine Vorer müdung wegen Übergewichts. Zuerst wird daher die lokale bzw. segmentale Muskulatur trainiert für eine stabile Wirbelsäulekette.

### **Training**

Im Anschluss an die akute Phase stehen den Patienten im ags effektive Möglichkeiten zur Verfügung, langfristig den Rücken zu stabilisieren. Bewegungen aus dem Alltag sind dabei im Trainingsplan zentral. Dafür hat ags ein speziel-

les Konzept entwickelt. Neben diesem Spezialtraining demonstriert das ags-Team in Workshops, wie man sich rüchenschonend in Alltagssituationen verhält.

### **Work**

Im Zuge von Analysen und Training am Arbeitsplatz – sowohl zu Hause als auch im Betrieb - nimmt ags den Rücken in den Fokus. Ob im privaten oder im betrieblichen Bereich - das ags zeigt Merkmale für einen gesunden rüchenschonenden Arbeitsplatz. Das geht von einfach umzusetzenden Maßnahmen bis zur Durchführung von individuellen Gesundheitsmessungen und individueller Analyse sowie Beratung am Arbeitsplatz. Moderne wissenschaftliche Analyse-Instrumente werden zur Optimierung der Arbeitsprozesse eingesetzt.

Favorisieren die Patienten ergänzend - zur muskulären und seelischen Entspannung - eine therapeutische Rückenmassage, bietet ags-Therapie hier wiederum Möglichkeiten.

---

### ***ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns***

*... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.*

***www.ags-kempen.de***

Folgen Sie uns auch auf Facebook:  
[facebook.com/ags.kempen/](https://facebook.com/ags.kempen/)

#ruecken #muskulatur #manuelletherapie #arbeitsplatz  
#physiotherapie #ags #stefelmanns #kempen #gesundheit  
#therapie #training #work #gesundheitstraining #vitags