

Tagesklinik für Muskuloskeletale Funktionsstörungen  
Schwerpunkt Chronische Rückenschmerzen  
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
LMU Klinikum  
Campus Großhadern  
Marchioninistr. 15  
81377 München

Ärztliche Leitung  
Priv.-Doz. Dr. med. Martin Weigl

Therapeutische Leitung  
Andreas Kutter

## Anmeldung für Arzttermine

Tel. 089 4400-74073/-74074

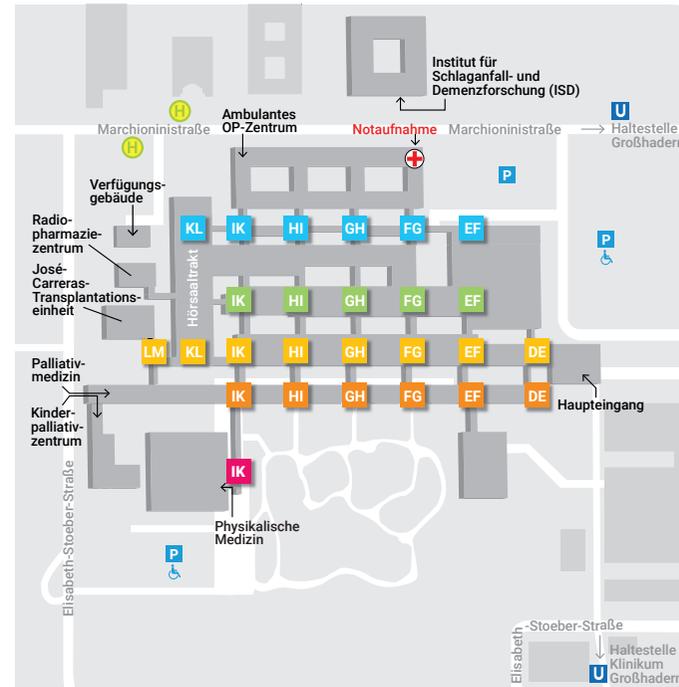
Weitere Auskünfte zur Tagesklinik erhalten Sie  
von unserem Sekretariat: Tel. 089 4400-74071/-77052

E-Mail: [FMTK\\_Sekretariat@med.uni-muenchen.de](mailto:FMTK_Sekretariat@med.uni-muenchen.de)

[reha.klinikum.uni-muenchen.de](http://reha.klinikum.uni-muenchen.de)

Fachbereich: Physikalische und Rehabilitative Medizin

## Wegbeschreibung



### Tagesklinik für Muskuloskeletale Funktionsstörungen

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U6 Endstation „Klinikum Großhadern“

Buslinie 56 „Klinikum Ost“



## Schwerpunkt Chronische Rückenschmerzen

Tagesklinik für muskuloskeletale Funktionsstörungen



Campus Großhadern

## Was sind chronische Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit und führen häufig zu länger anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden. Rückenschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Häufige Ursachen sind Haltungstörungen, eine untrainierte Rumpfmuskulatur und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule.

Fast immer treten Muskelverspannungen auf, die lokale und ausstrahlende Schmerzen hervorrufen können. Dadurch kommt es zu einem Teufelskreis aus Schmerz, Muskelverspannung und Schonhaltung. Die Lebensqualität kann dadurch stark eingeschränkt werden.



MTT

## Unser Programm

Die Tagesklinik für Rückenschmerz ist ein 2– 4 wöchiges teilstationäres Therapieprogramm, bei dem Sie an 4–5 Tagen pro Woche mit anderen betroffenen Patientinnen und Patienten trainieren, Schulungen und Informationen zum Umgang mit Ihrer Erkrankung erhalten und sich austauschen können.

## Unsere Ziele

Ziele des Programms sind ein besseres Verständnis über Entstehung und Ursachen von chronischen Rückenschmerzen und eine gleichzeitige Verbesserung der körperlichen Fitness. Hierzu werden Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung geschult und erlernen unter Anleitung individuelle Eigenübungen, Trainingsmöglichkeiten an Geräten sowie Übungen im Schwimmbad unserer Klinik. Lang



Nordic Walkingg

## Unsere Fragebögen

Im Rahmen der Tagesklinik werden Sie gebeten, zu unterschiedlichen festgelegten Zeitpunkten Fragebögen zu Ihren Beschwerden, zu Symptomen und den Krankheitsfolgen zu beantworten.

Dies dient für Sie persönlich dazu, ein möglichst genaues Bild über Ihre Beschwerden, deren Folgen und die Veränderungen nach der Teilnahme an unserem Programm zu bekommen. Zudem möchten wir hierdurch Anregungen für eine Weiterentwicklung des Programms gewinnen.

Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und sind vor dem Zugriff unberechtigter Personen geschützt.

## Unsere Inhalte

### Physiotherapie

Mithilfe einer genauen Anleitung zur Aktivierung und zu gezieltem Krafttraining (u.a. segmentale Stabilisation) lernen Sie, ein rumpfstabilisierendes Muskelkorsett aufzubauen. Zudem schulen wir Koordination und Gleichgewicht, Haltung und Körperwahrnehmung. Durch Ausdauertraining verbessern wir Ihre Belastbarkeit im Alltag.

Bei der Therapie im Wasser erlernen Sie muskelentspannende und muskelkräftigende Übungen.

### Psychologie

Eine chronische Erkrankung bringt häufig Veränderungen im Alltag mit sich, die eine deutliche Minderung der Lebensqualität und der Lebensfreude beinhalten können. Hier erlernen Sie Selbsthilfestrategien und Entspannungstechniken, die Ihnen eine flexible Anpassung an die Lebenssituation mit den Beschwerden ermöglichen.

### Ergotherapie

Die Inhalte der Rückenschule werden Ihnen sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Durch Bewegungsschulung und das Kennenlernen von entsprechend einsetzbaren Hilfsmitteln sollen Sie ein Bewusstsein für ergonomisches Verhalten im Alltag entwickeln.



Schwimmbad

### Physikalische Therapie/Selbsthilfe

Zur Linderung Ihrer Schmerzen und zur Aktivierung Ihrer Sensorik erlernen Sie verschiedene passive Maßnahmen aus den Bereichen Hydrotherapie (= Therapie mit Wasser) und Thermotherapie (= Therapie mit Wärme und Kälte), die Sie selbständig im Alltag umsetzen können.

### Ärztliche Theorie

Durch ausführliche Informationen über Krankheitsbild, medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapiemöglichkeiten lernen Sie, Ihre Erkrankung besser einzuschätzen und mit ihr umzugehen. Spezifische Probleme können Sie in Einzelgesprächen und Untersuchungen mit unserem Arzt klären.