

Das Kreuz mit dem Alter

„Ich habe Rücken“ seufzte schon Horst Schlämmer, alias Hape Kerkeling. Rund 69% aller Deutschen leiden unter Rückenschmerzen, 12% davon sogar täglich. Pro Jahr gibt es über 38 Millionen Arztbesuche wegen Rückenschmerzen.

Verschleiß ist die Ursache für viele Rückenbeschwerden

Im Alter werden z.B. die Membranen der Bandscheiben porös und rissig. Die Flüssigkeit des Gallertkerns kann dadurch austreten, die Bandscheiben verlieren an Elastizität. Dies führt dazu, dass die Bandscheiben dünner werden, sich vorwölben. Außerdem kann es zu knöchernen Ausbildungen an den Wirbelkörpern kommen. Eine typische Folge solcher Veränderungen ist eine Wirbelkanalverengung, die zu Rückenschmerzen sowie zu Taubheitsgefühl, Lähmungserscheinungen und anderen Beschwerden, die häufig die Beine betreffen, führt. Eine weitere Ursache für Rückenschmerzen im Alter kann ein Bandscheibenvorfall sein. Durch zu schwache Muskeln und Verschleißerscheinungen treten dabei Teile der Bandscheibe in den Wirbelkanal ein und üben Druck auf die darin liegenden Nerven aus.

Hinter akuten Rückenschmerzen können aber auch „nur“ Muskelverspannungen stecken. Dann kann sanfte Gymnastik helfen, verspannte Muskeln zu lockern. Falls sich die Beschwerden nicht bessern, sollten Sie bei Schmerzen spätestens nach einer Woche einen Arzt aufsuchen, bei stärkeren Schmerzen schon früher.

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

ANMELDUNG

Bitte Anmelden bis zum 16.04.2018

Ansprechpartnerin:
Frau Yara Janike Stüber
Samtgemeinde Lindhorst

montags bis freitags
von 08:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Telefon: (05725) 700126
oder per Mail:
stueber@sg-lindhorst.de


Senioren-
und
Behindertenbeirat
Samtgemeinde Lindhorst


Lindhorst hat's

Beckedorf - Heuerßen
Lindhorst - Lüdersfeld

...traditionsreiche Dörfer im Grünen

Wir freuen uns auf Sie
am 18. April 2018 ab
19 Uhr auf Hof
Gümmer in Lindhorst


Schaumburger
Wochenblatt

Schaumburger
Nachrichten
SN Heimat erleben



Schaumburger
Wochenblatt

Schaumburger
Nachrichten
SN Heimat erleben

18.04.18 ab 19 Uhr

„Das Kreuz mit dem Alter -
Erkrankungen am Rücken“
Gesundheitsforum in Lindhorst
„Veranstaltungsort: Hof Gümmer,
Bahnhofstraße 37 in 31698 Lindhorst.“

18. April 2018

Beginn: 19 Uhr

Das Kreuz mit dem Alter– Unsere Wirbelsäule verändert sich mit dem Alter. Ab dem 50. Lebensjahr machen die Abnutzungen von Wirbelkörpern und Bandscheiben immer häufiger Probleme, Bandscheibenvorfälle treten vermehrt auf. Im höheren Alter wiederum nehmen die Bandscheibenvorfälle ab, aber viele Menschen haben dann mit Osteoporose zu kämpfen; sie führt zu einer Verminderung der Knochendichte. Dadurch bedingt können leicht Frakturen auftreten.

Wie können wir mit einer möglichst gesunden und leistungsfähigen Wirbelsäule alt werden? Und welche Therapien helfen, wenn wir seufzen: „Ich habe Rücken“ ?

Am **18. April 2018 ab 19 Uhr** wollen das AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG, die Schaumburger Nachrichten und das Schaumburger Wochenblatt im **Gesundheitsforum Schaumburg** „**Das Kreuz mit dem Alter – Hilfe, ich habe Rücken**“ erklären, wie wir in einem möglichst jungen Körper alt werden können. Medizin-Experten erklären gemeinsam mögliche Therapien und beantworten alle Fragen, die Sie zu diesem Thema schon immer einmal stellen wollten.

Wir freuen uns sehr über die Einladung des **Senioren-und Behindertenbeirat** der Samtgemeinde Lindhorst in den „Hof Gümmer“, Bahnhofstraße 37 in 31698 Lindhorst.

PROGRAMM

Beginn der Veranstaltung: 19:00 Uhr

Begrüßung, Vorstellung des Themas
Marc Fügmann, Chefredakteur der Schaumburger Nachrichten

1. Kurzvortrag: „**Sturz – ein unvermeidbares Schicksal im Alter?**“

Dr. Held, Chefarzt der Geriatrie am AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG

Wie bleibe ich beweglich bis ins hohe Alter? Bin ich bereits sturzgefährdet? Wie kann ich mich vor Sturzverletzungen der Wirbelsäule schützen – und was, wenn doch etwas passiert?

2. Kurzvortrag: „**Osteoporose und Rückenschmerzen: Wie verhindern, wie behandeln?**“

Dr. Lübke, Orthopädische Praxis, Rinteln

Dr. Lübke erklärt, wie risikogefährdete Patienten erkannt werden können – und wie diese sich schützen können, damit es z.B. nicht zu Brüchen in der Wirbelkörpern kommt. Dr. Lübke stellt u.a. vor, wie die Messung der Knochendichte „funktioniert“, wann und wie Chiropraktik und Akupunktur helfen können.

PROGRAMM

3. Kurzvortrag: „**Rückenschmerzen, was passiert, wenn nur noch eine OP hilft?**“

Dr. Sihombing, Sektionsleiter der Wirbelsäulenchirurgie am AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG

Was passiert bei einer Bandscheiben-Operation – und was ist eigentlich eine *minimal-invasive Dekompression*? Wann kann eine Nervenstimulation erfolgreich sein? Welche Möglichkeiten des Wirbelsatzes gibt es bei Osteoporose?

4. Kurzvortrag **Mit einem gesunden Körper ins hohe Alter**

Florian Volkmann, Physiotherapeut und GF elithera Gesundheitszentrum Vehlen

Welche Möglichkeiten gibt es, seinen Körper gesund und mobil bis ins hohe Alter zu erhalten, um auch in den späteren Lebenstagen buchstäblich mit Freude durchs Leben zu gehen.

5. Ihre Nachfragen zu den Kurzvorträgen. Sie haben Fragen, rund um das Thema „Das Kreuz mit dem Alter“? Alle Experten antworten Ihnen gern ausführlich, auf Ihre Fragen!.

**Ende der Veranstaltung:
Gegen 20:30 Uhr**