

## Kreuzschmerz – nein danke!

Internet-Sprechstunde mit Primar Mag. Dr. Gregor Kienbacher

Es gibt fast niemanden, der im Laufe seines Lebens nicht einmal über Rückenschmerzen klagt. Der wirksamste Weg, um schmerzfrei zu bleiben, ist gezielte aktive Bewegung, denn Bewegung ist oft wirksamer als jede Tablette. Richtig und maßvoll angewandt, stärkt sie den Rücken und die Rückenmuskulatur und hält sie flexibel.



Primar Mag. Dr. Gregor Kienbacher, MSc

- Ärztlicher Leiter Klinikum Theresienhof
- Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
- Schwerpunkt spezielle orthopädische Schmerztherapie
- Vorstandsmitglied der Österreichischen Schmerzgesellschaft und der Österreichischen Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie

**Melden Sie sich zur kostenlosen Internet-Sprechstunde an!**

[www.theresienhof.at](http://www.theresienhof.at)

Live und in Echtzeit haben Sie die Möglichkeit an Internet-Sprechstunden mit drei verschiedenen Schwerpunkten zum Thema Rückengesundheit teilzunehmen.

Mit Hilfe einer Chatfunktion können Sie als Webinar-Teilnehmer online mit Herrn Prim. Mag. Dr. Kienbacher kommunizieren und Ihre Fragen stellen.

Und so funktioniert's:

Gehen Sie auf die Startseite unserer Website [www.theresienhof.at](http://www.theresienhof.at)

Wählen Sie Ihr gewünschtes Webinar und folgen Sie dem Link!



**12. Juni 2019**  
**17:00 – 19:00 Uhr**

**Rückenschmerzen vorbeugen -  
Rückenschmerzen müssen nicht sein!**

Rückenschmerzen sind die neue Volkskrankheit, denn mehr als 85% der Bevölkerung haben mindestens einmal in ihrem Leben Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule und müssen zum Arzt. Wie man Rückenschmerzen vorbeugen kann und was zu tun ist, damit diese nicht zur chronischen Belastung werden, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**19. Juni 2019**  
**17:00 – 19:00 Uhr**

**Akuter Kreuzschmerz – Was tun?**

Heftige Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die plötzlich, etwa bei einer bestimmten Bewegung auftreten und zu weitgehender Bewegungsunfähigkeit führen, nennt man einen „Hexenschuss“. Was hilft und was hilft nicht? Welche Maßnahmen sollten ergriffen werden, dass sich aus diesem Akutschmerz kein chronischer Schmerzzustand entwickelt?

**26. Juni 2019**  
**17:00 – 19:00 Uhr**

**Chronische Rückenschmerzen –  
eine multimodale Schmerztherapie  
ist notwendig!**

Rückenschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben: eine falsche oder einseitige Körperhaltung und -belastung, psychosomatische oder organische Ursachen oder auch eine Verletzung. Chronische Rückenschmerzen müssen daher multimodal behandelt werden. Ein multimodales Behandlungsprogramm vereint unterschiedliche Verfahren zur Behandlung von chronischen Rückenschmerzen.

**Nähere Informationen:**

Klinikum Theresienhof  
Tel.: +43(0)3126 4700 - 0  
Web: [www.theresienhof.at](http://www.theresienhof.at)  
Mail: [info@theresienhof.at](mailto:info@theresienhof.at)