

## **Abstract zur Diplomarbeit**

### **Diskushernien-Prophylaxe im Rettungsdienst**

**Marisa Bauer, RS 18-21A,**

Eingereicht zur Diplomerreichung als Rettungssanitäterin HF/ Rettungssanitäter HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungssanität

Praktikumsbetrieb: Rettung Aargau West

#### **Einleitung**

Rückenschmerzen scheinen die Volkskrankheit der modernen Gesellschaft zu sein. So ist wenig erstaunlich, dass gerade im Rettungsdienst, wo physische Belastung zum Alltag gehört diese Problematik stark verbreitet ist. Werden Rückenschmerzen ignoriert besteht das Risiko einer Diskushernie.

#### **Ziele und Fragestellung**

Ziel dieser Arbeit ist die Auseinandersetzung mit der Diskushernien-Prophylaxe.

Konkret sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- I. Wie entsteht eine Diskushernie und wie kann dies verhindert werden?
- I. Wie ist die Betroffenheit in der Rettung Aargau West?
- II. Welche Kräfte wirken auf die Lendenwirbelsäule und welche ist die optimale Hebetechnik?
- III. Welche Mobilisations- und Kräftigungsübungen können empfohlen werden?

#### **Methodik**

Das Thema wurde bearbeitet indem einerseits eine Umfrage in der RAW gemacht wurde. Die theoretischen Grundlagen, sowie Wissen aus aktuellen Studien wurde mittels fundierter Literaturrecherche erworben. Die praktische Umsetzung erfolgte durch Selbstversuche, welche verfilmt wurden.

#### **Ergebnisse**

Die Umfrage hat gezeigt, dass Rückenschmerzen eine verbreitete Problematik sind. Die therapeutischen Massnahmen sind verschieden und die meisten üben regelmässig Sport aus, um eine Diskushernie zu verhindern. Die Literatur beschreibt, dass Bewegung die beste Therapie bei unspezifischen Rückenschmerzen ist und gezieltes Krafttraining eine Diskushernie verhindert kann. Beim Heben von Lasten soll aus der halben Hocke gehoben werden mit gebeugten Knien und gestrecktem Rücken. Auf die Lendenwirbelsäule wirken extreme Kräfte, welche verringert werden können, indem Lasten nahe am Körper getragen werden.

#### **Diskussion & Schlussfolgerungen**

Fachexperten sind sich einig, dass wie das Risiko einer Diskushernie minimiert werden kann. Die praktische Umsetzung ist oft die Herausforderung und braucht persönliches Engagement und Training.

Bern, 4. Januar 2021