



Volksleiden

Rückenschmerzen

Das liebe Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen sind die Zivilisationskrankheit des 21. Jahrhunderts. Bis zu 80 Prozent der Erwachsenen, aber bereits auch viele Kinder leiden mindestens einmal im Leben an Beschwerden und Erkrankungen, die von der Wirbelsäule ausgehen. Mit der richtigen Körperhaltung, ausreichender Bewegung und einer rechtzeitig im Kindesalter durchgeführten Untersuchung des Achsenskeletts auf Fehler in der Wirbelsäulenstatik kann Rückenproblemen aber erfolgreich vorgebeugt werden.

Andreas Lotz

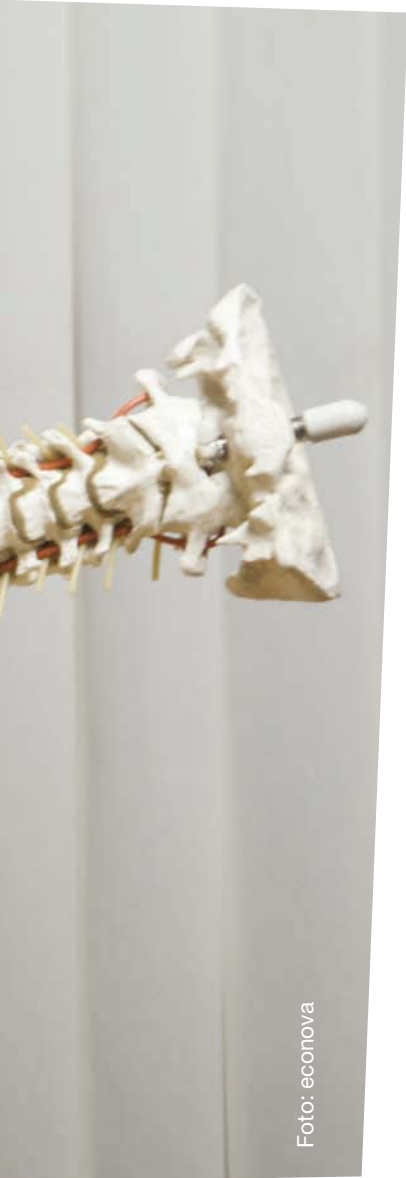


Foto: econova

(z. B. Skoliose oder Hohlkreuz bzw. Rundrücken), erworbene Erkrankungen (z. B. Bandscheibenvorfälle) und Unfälle eine Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen, andererseits sind die Beschwerden nur allzu häufig auf mangelnde Bewegung zurückzuführen.

Bewegungsmangel im Alltag

Ob im Büro, in der Schule oder vor dem Fernseher – im Durchschnitt verbringt der Mensch heutzutage mehr als sechs Stunden am Tag sitzend. Dabei nimmt er Körperhaltungen ein, die in der Evolution der Wirbelsäule so nie vorgesehen waren. So ist die Wirbelsäule für das aufrechte Gehen geschaffen und nicht dafür ausgelegt, den ganzen Tag zu sitzen. Während der Mensch früher pro Tag etwa 15 Kilometer zu Fuß zurücklegte, sind es heute nur noch 900 Meter.

Auf Dauer führt dieser Wandel von dynamischer zu statischer Körperaktivität zu Verkürzungen und Abschwächungen im Bewegungsapparat. Die Strukturen der Wirbelsäule werden nicht mehr

Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Volksleiden der westlichen Industriestaaten und sind verantwortlich für etwa 15 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage. Einerseits spielen genetisch bedingte Krankheiten

Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur

Diese einfachen Übungen zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Rückenschmerzen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.



Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur (S. 50 in der Rückenfibel)



Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur (S. 51 in der Rückenfibel)



Übung zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur (S. 52 in der Rückenfibel)



Übungen zur Stabilisation des unteren Rückens (S. 53 in der Rückenfibel) | Fotos: Physiotherm



Foto: norbert-freudenthaler.com

ausreichend gekräftigt. Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, die zu Fehlhaltungen und Schmerzen führen, sind die Folge. Im Schmerz verspannt die

Muskulatur erneut – ein krankmachender Kreislauf entsteht. Der Betroffene hat Angst, sich zu bewegen, das Vertrauen in den eigenen Körper schwindet. Mit den richtigen Bewegungs-

tipps, Übungen sowie Entspannungstechniken können das Körperbewusstsein verbessert, Verspannungen gelöst und die Rückenmuskulatur gestärkt werden.

■ Treiben Sie regelmäßig Sport, zwei bis drei Mal pro Woche mindestens 30 Minuten sind ratsam. Sport sorgt für den richtigen Ausgleich, stärkt Ihre Muskeln und aktiviert den Kreislauf. Zu den besonders schonenden Sportarten für den Rücken zählen: Wandern, Nordic Walking, Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik sowie Fitnesstraining.

■ Heben Sie schwere Gegenstände aus der Hocke: Gehen Sie dabei mit geradem Rücken in die Knie, ziehen Sie die Last zur Brust und spannen Sie dabei auch die Bauchmuskeln an. Kommen Sie gerade wieder hoch. Um die Last abzusetzen, gehen Sie erneut in die Hocke.

■ Achten Sie bei der Haus- und Gartenarbeit darauf, dass die Stiele der Geräte lang genug sind, damit Sie sich während der Tätigkeit nicht bücken müssen.

■ Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes: Wohltuende Wärmeanwendungen wie regelmäßige Sitzungen in den Niedertemperatur-Infrarotkabinen von Physiotherm können Verspannungen lösen

Infos

zu Literatur und Autor



Literaturtipp

Die Rückenfibel „Ein gesunder Rücken wird Sie entzücken“ von ÖSV-Arzt Dr. Andreas Lotz und Physiotherapeut Luis Obererlacher

wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Infrarotkabinen-Hersteller Physiotherm entwickelt. Auf einfache und verständliche Weise erklären die Experten die Entstehungsgeschichte von Wirbelsäulenbeschwerden und wie man diesen vorbeugen kann. Neben wertvollen Tipps und Übungen für den Alltag wird auch die Rolle von Wärmebehandlungen bei Rückenschmerzen erläutert.

Holen Sie sich gleich Ihr kostenloses Exemplar unter:

www.physiotherm.com/bergauf

Infos zum Autor

Dr. Andreas Lotz ist Arzt für Sport- und Allgemeinmedizin und langjähriger medizinischer Betreuer des ÖSV. Neben dem österreichischen Skikader vertrauen zahlreiche Spitzensportler aus mehreren Nationen auf seine Künste. Seit über 20 Jahren arbeitet er mit Manualtherapie. Auf dem Gebiet der Wärmeanwendungen arbeitet er mit dem Infrarotkabinen-Experten Physiotherm zusammen.

und tragen zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

Übungsbeispiele

Gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen können Beschwerden in der Wirbelsäule lindern und zu einem gesunden Rücken beitragen:

Kräftigung der Rückenmuskulatur

■ **Übung 1:** Legen Sie sich in die Bauchlage, Ihre Arme sind gebeugt vor dem Kopf und Ihre Stirn liegt auf Ihrem Handrücken. Ein Handtuch oder kleiner Polster unter dem Bauch entlastet Ihre Lendenwirbelsäule. Heben Sie nun Ihre gestreckten Beine leicht vom Boden ab. In dieser Position öffnen und schließen Sie

nun Ihre gestreckten Beine. (Ihre Fersen berühren sich und entfernen sich ca. 70 cm voneinander.) Dabei spüren Sie eine angenehme Muskelanspannung im unteren Lendenwirbelsäulenbereich. Nach zehn Wiederholungen legen Sie Ihre Beine wieder auf den Boden.

Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

■ **Übung 2:** Ähnlich wie in Übung 1 beschrieben liegen Sie in Bauchlage. Diesmal bleiben Ihre Beine Ferse an Ferse am Boden. Sie heben Ihre beiden Arme rechtwinkelig (Ellbogen 90 Grad gebeugt) vom Boden ab. Heben Sie nun Ihren Oberkörper und Kopf langsam so weit nach oben, bis Sie eine angenehme Muskelanspannung im unteren Rücken spüren. Halten Sie diese

Anspannung für zehn Sekunden. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung insgesamt fünf Mal. Vergessen Sie in der Anspannung nicht auf die Atmung.

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

■ Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Ihr unten liegendes Bein ist im Knie 90 Grad gebeugt. Stützen Sie sich nun mit dem Ellbogen am Boden auf und versuchen Sie Ihr Becken etwas vom Boden zu heben, so dass Sie nur noch mit dem Ellbogen und dem Knie Bodenkontakt haben. Halten Sie diese Position für zehn Sekunden und wechseln Sie dann zur anderen Seite.

Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal auf jeder Seite.

Übungen zur Stabilisation des unteren Rückens

■ Ausgangsstellung für diese Übung ist der Vierfüßlerstand (die Schultern sind direkt über den Händen und die Knie unter der Hüfte positioniert). Sie strecken zugleich Ihr rechtes Bein und Ihren linken Arm so aus, dass von den Fingerspitzen über den Rücken bis zu den Zehenspitzen eine waagrechte Linie entsteht. Diese Position halten Sie dann für zehn Sekunden. Dabei spüren Sie eine angenehme Muskelanspannung auf der rechten Seite des unteren Rückens. Wechseln Sie anschließend zur Gegenseite (linkes Bein und rechter Arm) und spüren Sie die Anspannung im unteren linken Rücken. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal auf jeder Seite. ■



www.atkrace.it



FLAT IS BORING®

www.buff.at

ATK-BINDUNG REVOLUTION



Die leichteste Rennbindung der Welt - nur 103g!

Erhältlich im Sportartikelfachhandel

POLAR BUFF®
Multifunktionelles Schlauchtuch -
schützt vor Kälte und Wind!



www.epmsports.at