

SCHMERZ-FREIER RÜCKEN

Rückenschmerzen sind die zweithäufigste Ursache für Krankenstände und die häufigste Ursache für frühzeitige Pensionierungen.



60 – 80 % der Menschen geben an, innerhalb der letzten 12 Monate Beschwerden gehabt zu haben. Frauen im mittleren Alter trifft es häufiger – aber auch Kinder klagen bereits vermehrt unter Schmerzen. Was sollte man beachten, um mit einem gesunden Rücken durchs Leben zu gehen?

KÖRPERHALTUNG - WAS HÄLT GESUND?

Um vom Missempfinden im Rücken wieder zum Wohlbefinden zu kommen sind zwei Dinge wichtig: Zuversicht und vielfältige Bewegung. Unsere deutschen Nachbarn, bekannt für ihre Gründlichkeit, haben in den aktuellen Versorgungsleitlinien zum Kreuzschmerz die Fakten von den Mythen getrennt: Einseitige Belastung in Verbindung mit Unzufriedenheit am Arbeitsplatz und depressive Verstimmung sind die Zutaten zum „Schmerzkocktail“. Sitzende Tätigkeit über viele Stunden stellt einen großen Risikofaktor dar. „Sitzen ist das neue Rauchen!“

SPORT STÄRKT UNSEREN RÜCKEN

Die wichtigste Botschaft ist: **aktiv bleiben!** Sogar tiefes Atmen kann zu einer Lockerung und Durchblutungsförderung der Wirbelsäulenmuskulatur führen. Selbst bei der Analyse einer großen Anzahl von Studien konnte jedoch nicht die ideale Sportart oder die optimale Durch-

führung von Übungen gefunden werden. Körperliche Schonung hat aber fast immer zur Verschlechterung von chronisch - unspezifischen Rückenschmerz geführt. Ein gut nachvollziehbares Konzept ist, dass es tatsächlich eine Kräftigung der Rückmuskulatur braucht, damit Verspannungen gelindert werden. Ein Muskel, der im Arbeitsalltag bis an die Grenzen seiner Belastbarkeit beansprucht wird, reagiert eher mit Verhärtungen und Schmerzen als ein kräftiger Muskel. Der kräftige Muskel muss zur Bewältigung seiner Aufgaben nur z.B. die Hälfte seiner Muskelfasern aktivieren. Währenddessen kann die andere Hälfte regenerieren und wieder Energie aufnehmen. Oft wird aber übersehen, dass es eine gewisse Reizintensität braucht, damit ein Muskel stärker wird. Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking machen den Muskel zwar ausdauernder aber nicht notwendiger Weise kräftiger.

Die Faszien - Forschungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass Dehnung und Mobilisierung in jenen Bereichen, die durch unsere häufigen sitzenden Tätigkeiten zur Verkürzung und Schrumpfung neigen, als Vorbereitung auf eine Kräftigung besonders wichtig ist.

WELCHE SPORTARTEN SOLLTEN SIE BEI RÜCKENSCHMERZEN VERMEIDEN

Das strenge erlauben-verbieten Konzept früherer Rückenschulen ist überholt.

Hinter einer bio-psycho-sozialen Betrachtungs-

weise steht die Erkenntnis, dass Sport nicht nur eine Auswirkung auf den Körper, sondern auch auf das seelische Empfinden und auf die Stellung in der Gesellschaft hat. Dies lässt sich zum Beispiel an Sportarten wie Tennis oder Golf zeigen. Die sehr dynamische einseitige Rotationsbewegung und die unphysiologische Verlängerung der Arme durch Schläger stellt zwar einerseits eine erhebliche Belastung für die Wirbelsäule und ein Risiko für Überlastungsschäden dar. Auf der anderen Seite kann die Faszination des Sportes und der Kontakt zu Gleichgesinnten unter Umständen erst der Antrieb sein, um ein begleitendes Kräftigungsprogramm und ein Techniktraining zu machen. Dadurch kann der Sport dann als *lifetime* Sportart bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

In diesem Sinne: Bleiben Sie Ihren Möglichkeiten entsprechend in Bewegung. Bei Unsicherheit suchen Sie einen Sportarzt Ihrer Wahl auf und lassen Sie sich von einem Bewegungsexperten betreuen.



SCHWIMMEN

Der Auftrieb entlastet die Wirbelsäule und ermöglicht ein ganz besondere gleichsam schwereloses – Bewegungsempfinden.

move2prevent-Tipp: Investieren Sie etwas Zeit in einen Schwimmkurs und versuchen Sie die Kraultechnik zu lernen – es lohnt sich. Mit der optimalen Technik trainiert man effektiv und gelenkschonend und verhindert mögliche Überbelastungen der Halswirbelsäule wie sie beim Brustschwimmen vorkommen können.

NORDIC WALKING

Gutes Ganzkörpertraining mit Trainingseffekt auf den Schultergürtel.



move2prevent-Tipp:

Ein Nordic Walking Instruktor zeigt Ihnen die richtige Technik. Falscher Stockeinsatz und hochgezogene Schultern würden die Verspannungen verstärken anstatt zu lindern.

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

Überaus wirksam für einen kräftigen Rücken. Die einzelnen Muskeln werden nicht isoliert sondern in ihrem funktionellen Zusammenspiel trainiert. Durch komplexe Bewegungen werden einige Muskeln dynamisch beansprucht, während andere Muskeln gleichzeitig zur Stabilisierung des Rumpfes und der Wirbelsäule eingesetzt werden. Als zweckmäßige Aufwärmübungen können Eigenbehandlungen mit der Faszienrolle und Mobilisierungsübungen eingesetzt werden.



move2prevent-Tipp: Diese Übungen können mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten wie elastischen Zugbändern, Kurzhanteln, Schlingentrainer oder auch Medizinbällen durchgeführt werden. Dadurch eignen sie sich auch gut für ein Heimtrainingsprogramm. Lassen Sie sich von einem Bewegungsexperten ein Programm zusammenstellen.

RADFAHREN

Beim Radfahren wird die Last des Rumpfes vom Sattel getragen und der runde Bewegungsablauf des Tretens schont die Gelenke.



move2prevent-Tipp: Lassen Sie bei Ihrem Rad die Sitzposition rückenfreundlich einstellen. Eine Federung des Fahrrades kann die Stöße auf die Wirbelsäule um bis zu 35 % reduzieren.



Dr. Heribert Waitzer, MSc
Facharzt für Innere Medizin
und internistische
Sportheilkunde



Mag. Erik Fischer
Sportwissenschaftler, Experte
im Bereich funktionelles
Training u. Sportrehabilitation

Wussten Sie...

dass die Bandscheiben, die Stoßdämpfer des Körpers, nur selten die Ursache der Beschwerden sind?

...dass frühzeitige Röntgenuntersuchungen oder Magnetresonanztomographien oft den Grundstein für einen chronischen Schmerzverlauf darstellen und daher bis auf wenige Ausnahmen unbedingt unterlassen werden sollten?

...dass Forschungsergebnisse der letzten Jahre gezeigt haben, dass das Lösen von Verklebungen und Verhärtungen des Bindegewebes (Faszienbehandlung / Faszientraining) ein wichtiger und wirksamer Bestandteil eines Behandlungskonzeptes sein kann?