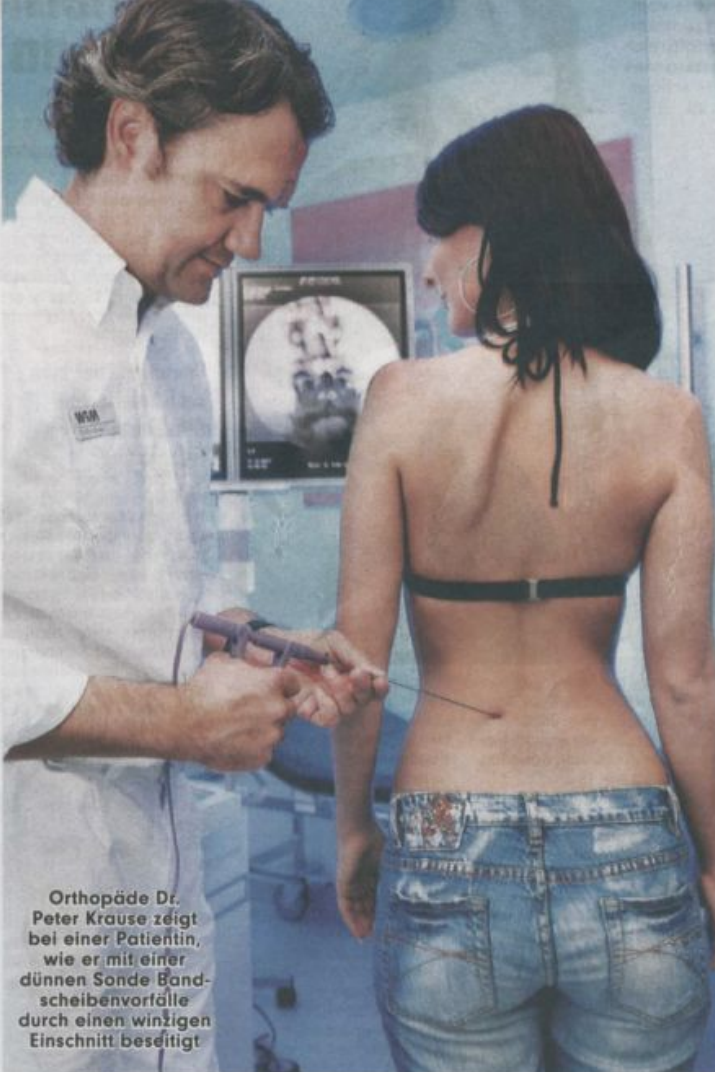


Bewegung hält Ihren Rücken fit

München – Im Nacken zieht's, die Muskeln zwicken, Rückenschmerzen machen das Leben zur Qual. Jeder zweite Münchner kennt dieses schmerzhafteste Problem.

Doch was soll man tun? Erst mal abwarten, ein paar Pillen nehmen oder lieber gleich zum Arzt? Wann sind die Beschwerden harmlos, wann gefährlich? Orthopäden kennen die richtige Antwort auf diese Fragen: „Wenn die Schmerzen auch nach mehreren Tagen nicht besser werden, wenn Sie sich nicht mehr bücken oder den Kopf drehen können oder wenn die Schmerzen in Arme oder Beine ausstrahlen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen“, sagt Rückenspezialist Dr. Reinhard Schneiderhan (49). Am besten ist es natürlich, das Übel gleich an der Wurzel zu packen und dort einzugreifen, wo die meisten Rückenschmerzen entstehen. Das wäre sogar ganz einfach.

Dr. Schneiderhan: „Die meisten Rückenschmerzen entstehen durch zu wenig Bewegung. Wir sitzen zu viel, zu lange und zu schlecht. Bringen Sie mehr Bewegung ins Büro und in den Alltag. Dann hätten Sie schon einen großen Schritt getan, um Rückenschmerzen zu vermeiden.“ Der Orthopäde weiß auch, wie man das ändert: „Tagsüber sollte man ein Drittel seiner Zeit im Sitzen, ein Drittel im Stehen und ein Drittel im Gehen verbringen. Natürlich müssen viele von uns acht Stunden am Schreibtisch verbringen. Aber stehen Sie zwischendurch immer wieder auf, beispielsweise wenn das Telefon klingelt und erledigen Sie möglichst viel zu Fuß. Treppen sind gesünder als Fahrstühle. Dazu noch täglich etwas Ausgleichssport oder zumindest ein schöner Spaziergang. Da wäre jedem



Orthopäde Dr. Peter Krause zeigt bei einer Patientin, wie er mit einer dünnen Sonde Bandscheibenvorfälle durch einen winzigen Einschnitt beseitigt

schon viel geholfen.“ Wenn aber trotzdem Rückenschmerzen auftreten, ist selbst das noch längst kein Grund zur Beunruhigung.

„90 Prozent der Beschwerden sind harmlos“, sagt Dr. Schneiderhan. Sie verschwinden nach zwei bis drei Tagen von allein. Bis dahin helfen Wärme oder

leichte Schmerzmittel.“ Doch selbst bei hartnäckigen oder chronischen Beschwerden droht nicht gleich eine große Operation: „Mit schonenden Methoden wie Schmerzkatheter, Laser oder Hitzsonde können wir oft eine OP vermeiden“, so Schneiderhan. „Und wenn bei massiven Bandscheibenvorfällen

oder Verschleiß doch operiert werden muss, verlaufen auch diese Eingriffe durch die moderne Mikrochirurgie heute wesentlich harmloser als noch vor zehn Jahren.“ Die Patienten sind in der Regel unmittelbar nach der OP schmerzfrei und schon nach wenigen Wochen wieder voll belastbar.“

Was hilft mir gegen Schmerzen?

Soll ich mich bei Rückenschmerzen schonen?

→ Nein, genau das Gegenteil wäre richtig. Denn zu wenig Bewegung löst Rückenschmerzen aus oder verstärkt sie. Da unsere Bandscheiben keine Blutgefäße haben, brauchen sie ständig wechselnde Belastungen, damit das umliegende Gewebe sie mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgen kann.

Wie trainiere ich meine Rückenmuskulatur am besten?

→ Ihr Arzt oder Physiotherapeut zeigt Ihnen alle wichtigen Übungen. Wichtig ist es, am Anfang unter fachkundiger Anleitung zu trainieren, damit Fehler sofort korrigiert werden können. Viele Fitnessstudios bieten spezielle Kurse für die Rückenschule an. Nicht vergessen: Neben den Rückenmuskeln müssen Sie auch die Bauchmuskulatur stärken, weil sie den Rumpf von vorn stützt.

Welche Sportart ist besonders rückenfreundlich?

→ Nordic Walking ist ideal für Rückenpatienten, weil dabei alle wichtigen Muskelpartien an Rücken, Armen und Beinen gleichzeitig gefördert werden. Die harmonischen Bewegungsabläufe können sogar Muskelverspannung im Schulter-Nackengebiet lösen.

Ist Fahrradfahren gut oder schlecht für den Rücken?

→ Auf einem rückenfreundlichen Fahrrad (kein Rennrad) mit guter Federung können Sie Ihren Rücken sogar sehr gut stärken. Der leicht nach vorn gebeugte Oberkörper spannt die Muskeln leicht an und stabilisiert den Rumpf. Die Trittbewegungen stimulieren sogar die kleinen Rückenmuskeln, die sonst kaum zu trainieren sind.

Wie vermeide ich Rückenschmerzen im Alltag?

→ Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung (Kopf hoch, Brust raus). Heben Sie nichts Schweres, vermeiden Sie langes Sitzen, stehen Sie öfter zwischendurch auf und wechseln Sie oft Ihre Sitzposition.

Soll ich mir eine harte Matratze in mein Bett legen?

→ Nein, die kann sogar Verspannungen hervorrufen. Optimal ist eine mittelharte, punktelastische Matratze aus Schaumstoff oder Latex. Gut sind auch Taschenfederkernmatratzen mit unterschiedlich harten Liegezonen. Ein guter Latetenrost muss so verstellbar sein, dass Schultern und Hüfte etwas tiefer einsinken, damit die Wirbelsäule in Seitenlage eine gerade Linie bilden kann.



Rücken-Training auf dem Fahrrad-Ergometer. Dr. Marianowicz mit Patientin