



ATRIUMDOCS

Dres. med. Birgitt u. Michael Mertin

## Tipps für einen starken Rücken

**Es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz. Wohl kaum ein Leiden begleitet so viele Menschen tagein, tagaus und macht ihnen den Alltag so zur Qual wie Rückenschmerzen. Schuld daran: unsere moderne Lebenswelt, die uns zur Trägheit verführt und uns im wahrsten Sinne des Wortes den aufrechten Gang kostet. Da hilft nur eins: dem Kreuz den Rücken stärken.**



Ein gesunder Rücken braucht eine gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskulatur, das wiederum bedeutet Bewegung und Fitness. Leider widersprechen die heutigen Lebensgewohnheiten diesen Anforderungen. Mangel an körperlicher Aktivität, Stress und einseitige Belastungen führen dazu, dass die Wirbelsäule schon bei geringen Leistungsanforderungen, etwa beim Heben oder Tragen von Lasten, an ihre Belastungsgrenze gerät.

### **Krummer Rücken schmerzt leichter**

Durch unzureichendes Training und eine falsche Körperhaltung werden die Gelenkkapseln und Bänder überdehnt und gelockert, die Krümmung der Wirbelsäule wird unnatürlich verstärkt. Bandscheiben und Wirbelgelenke werden dadurch ungünstig belastet oder gar aus ihrer normalen Position verschoben. Die Folgen sind Schmerzen durch verspannte Muskulatur und vorzeitigen Verschleiß der Wirbelsäule.

Natürlich werden die Abnutzungserscheinungen nicht durch einmaliges Fehlverhalten hervorgerufen, sondern durch wiederholte falsche Bewegungsabläufe. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, ist es daher wichtig, das eigene Verhalten und die uns umgebenden Verhältnisse rückenfreundlich zu gestalten.

So schmerzhaft und behindernd sie empfunden werden – Rückenschmerzen sind keine Krankheit, sondern ein Warnsignal. Sie zeigen an, dass an der Wirbelsäule etwas nicht stimmt. Sehr häufig ist die Ursache völlig harmlos und liegt allein in einseitigen und falschen Belastungen: vor allem zu langem Sitzen am Arbeitsplatz, vor dem Fernseher oder im Auto.

### **Gezielte Bewegung gegen den Schmerz**

Deswegen lassen sich die meisten Rückenprobleme eigentlich ganz einfach lösen. Falsch ist es jedoch meistens, bei Beschwerden an Schäden durch Abnutzung zu denken, also an Schonung und Bettruhe. Bewegung und Sport sind nachweislich optimal, um gegen akute Beschwerden vorzugehen. Denn Muskeln, Bänder, Knochen und Bandscheiben brauchen die Belastung, sonst wird die Gesamtkonstruktion aus Wirbelsäule und muskulärem Stützkorsett anfällig für „Ischias“, „Hexenschuss“ oder einen „steifen Nacken“. Deswegen die oberste Regel: Aktiv bleiben und den Schmerz nicht dramatisieren! Körperliche und seelische Ausgeglichenheit sind die besten Garanten dafür, dass ein akuter Schmerz nicht zum quälenden Dauerbegleiter wird.

### **Wenn's ganz schlimm ist: In die Rückenschule**

Solange aber akute Schmerzen vorliegen, können viele Patienten den Rat aktiv zu bleiben gar nicht befolgen. Betroffene müssen in der Regel neu lernen, eine gesunde Haltung einzunehmen, Alltagsbewegungen rückschonend durchzuführen und ihr Umfeld rückengerecht zu gestalten. Überall in Deutschland werden dafür Rückenschulen angeboten. Das Sportwissenschaftliche Institut der Uni Erlangen hat zehn der am weitesten verbreiteten Rückenschulkonzepte analysiert: Rückenschmerzen können am

Atriumdocs- Dres. med. Mertin & Kollegen

Dillinger Straße 27, 86609 Donauwörth

☎ 09 06 / 60 51 – Fax: 09 06 / 60 54

[www.atriumdocs.de](http://www.atriumdocs.de)

ehesten durch Trainingspläne vermieden werden, die Patienten an regelmäßige körperliche Aktivität heranführen und „Positivbotschaften“ vermitteln – auch Entspannungstechniken gehören dazu.

Auf der anderen Seite gibt es auch viele Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Tanzen oder Skilanglauf, die die Wirbelsäule nicht belasten. Getreu dem Motto „Die Bandscheibe lebt von der Bewegung“ unterstützen sie eine kontrollierte Beanspruchung der Wirbelsäule. Auch Laufsport und Nordic-Walking nutzen dem Rücken und natürlich alle Bewegungsarten im Sportstudio.

### **Das richtige Bett und ein heißes Bad tun gut**

Harte Matratzen galten lange als beste Wahl für Menschen mit Rückenproblemen. Spanische Wissenschaftler stellen diesen Ratschlag nun infrage. In ihrer Studie schnitten mittelharte Unterlagen am besten ab. Um Verspannungen vorzubeugen, haben sich Betten mit einem flexiblen Lattenrost, einer so genannten punktelastischen Matratze und einem eher dünnen Kissen bewährt. Die Wirbelsäule liegt dann beim Schlafen gerade. Wer auf dem Bauch schlafen will, sollte ein Bein seitlich anwinkeln. Die Wirbelsäule bringt sich selbst in die richtige Lage; Schmerzen entstehen nicht.

Schmerzhafte Muskelverspannungen bessern sich oft durch Wärme. Meine persönliche Empfehlung: Nehmen Sie für 20 bis 30 Minuten ein heißes Bad. Tun Sie ins Wasser drei bis vier Esslöffel Senfpulver (gibt es in jeder Apotheke). Das heiße Wasser in Verbindung mit dem Senfpulver aktiviert eine Ganzkörperregeneration, fördert die Durchblutung und lindert Schmerzen.

Trainingsprogramme wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training lockern gezielt die Muskeln. Außerdem lassen sie sich jederzeit anwenden, wenn z.B. die Schmerzen kommen oder Sie unter Stress stehen. Noch ein Wort zum Lebensstil: Überflüssige Pfunde und Rauchen erhöhen das Risiko! Übergewicht belastet die Wirbelsäule, Qualmen verschlechtert den Muskelstoffwechsel.

### **Immer schön locker bleiben**

Das können Sie tun, um Rückenschmerzen vorzubeugen:

- **Wechseln Sie öfter die Haltung!** Das Sitzen dominiert den Alltag. Die Muskeln in Rücken und Bauch sind dabei unterfordert und einseitig belastet. Mindestens zwei- bis viermal pro Stunde sollten Sie sich bewusst anders hinsetzen. Ruhig auch mal auf den Stuhl „lummeln“! Dagegen ist der Rat, sich immer betont aufrecht zu halten, längst überholt. Am besten sollten Sie möglichst die Hälfte der Zeit stehen oder sich die Beine vertreten.
- **Verteilen Sie Lasten!** Heben und tragen Sie Lasten nah am Körper. Es empfiehlt sich eine gleichmäßige Verteilung rechts und links. Bei einseitiger Belastung regelmäßig die Seite wechseln. Spezielle Hebetechniken sind vor allem bei nachgewiesenen körperlichen Rückenschäden von Bedeutung. Zur Vorbeugung von Schmerzen haben Sie neueren Untersuchungen zufolge wenig Sinn.
- **Gehen Sie gerade!** Auch richtig gehen will gelernt sein. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf würde wie bei einer Marionette an einer Schnur hochgezogen. Richten Sie Ihren Brustkorb nach vorn und oben auf. Drücken Sie die Schulterblätter nach hinten.