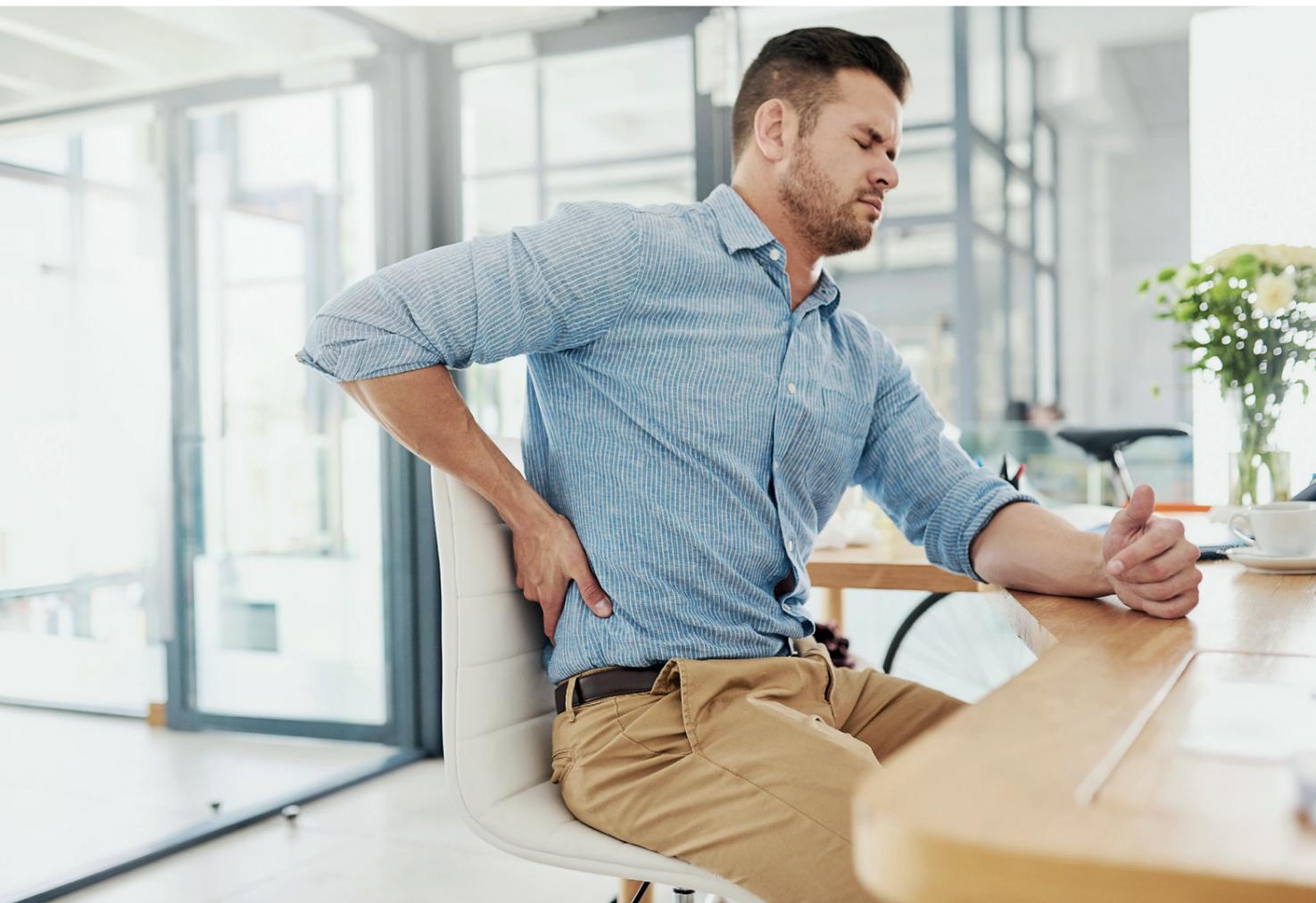


Rückenschmerzen

Bewegung ist die beste Therapie

Fast alle Menschen haben im Leben schon mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt. Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind die häufigsten Ursachen für lästige Beschwerden. Am besten hilft ein gezieltes Training.

Von **URSULA BURGHERR**

«Der Mensch ist nicht dazu gemacht, den ganzen Tag zu sitzen», sagt Yvonne Keller, Bewegungstherapeutin und Geschäftsführerin des medizinischen Rücken-Centers in Zürich. Doch das Leben ist zum Sitzmarathon geworden. Über

die Hälfte der berufstätigen Bevölkerung arbeitet im Büro, kauert stundenlang vor dem Computer und begeht damit einen kapitalen gesundheitlichen Fehler. Laut Studien klagt ein Grossteil der Arbeitnehmer über Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. «Sitzen ist die häufigste Ursache für Rückenbe-

schwerden», weiss Keller aus ihrer Erfahrung. «Wenn man den ganzen Tag mit einem runden Rücken im Stuhl hängt, sind Druckbelastungen auf die Bandscheiben unvermeidlich. Die Wirbelsäule nutzt sich frühzeitig ab und degeneriert.» Sie empfiehlt Leuten mit sitzenden Berufen, öfters mal aufzustehen und sich durchzustrecken. Das Gelbe vom Ei sei das allerdings noch nicht. «Wenn man Rückenbeschwerden vorbeugen oder entgegenwirken will, gibt es nur eins: tägliche Bewegung und ein gezieltes Krafttraining!»

Foto: iStock/PeopleImages



YVONNE KELLER,

Bewegungstherapeutin und Geschäftsführerin des medizinischen Rücken-Centers in Zürich

MUSKELN HALTEN DEN KÖRPER AUFRECHT

Wirbelsäule und Gelenke können bis ins hohe Alter gut funktionieren, wenn die innere Haltemuskulatur stark ist. Und gerade der wird oft zu wenig Beachtung geschenkt. Wer trainiert, will in der Regel einen straffen Bauch, knackigen Po und ansehnlichen Bizeps – sogenannte «Spiegelmuskeln». Für einen gesunden Rücken ist aber nicht die oberflächliche dynamische Muskulatur wichtig. Es sind die tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, die mit präzisiertem Training gekräftigt werden müssen. Wer zweimal in der Woche unter der kundigen Anleitung von Experten die richtigen Übungen macht, profitiert bis ins hohe Alter.

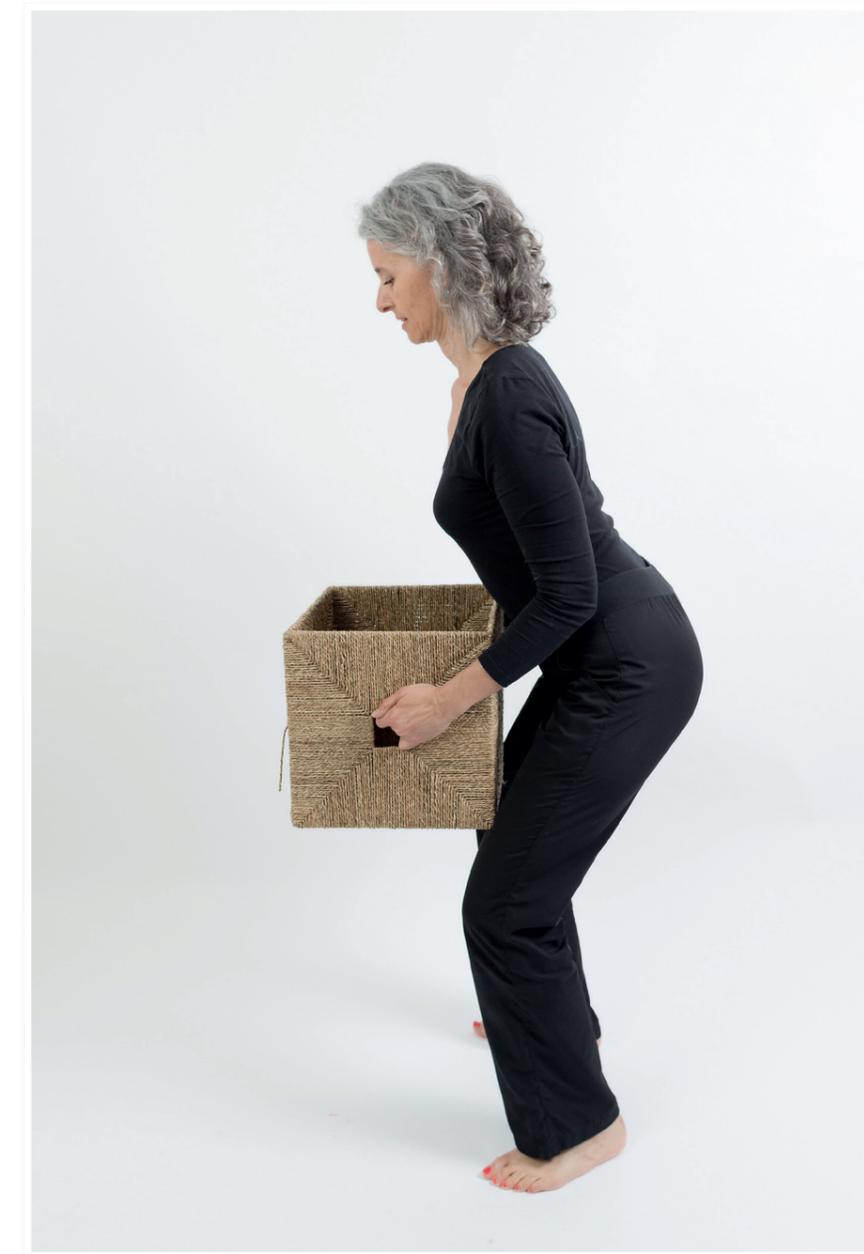
ERNÄHRUNG UND PSYCHE MITEINBEZIEHEN

Arthrose (Gelenkverschleiss) und Osteoporose (Knochenschwund) können Auslöser für Rückenschmerzen sein. Doch die Probleme kommen oft nicht allein. Viele Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, haben Begleiterkrankungen. Dazu gehören Übergewicht und Störungen des Fettstoffwechsels. Eine

BEIM BÜCKEN UND HEBEN IN DIE KNIE GEHEN UND DEN GEGENSTAND NAH AM KÖRPER HALTEN

konstante Übersäuerung durch falsche Ernährung beeinflusst die Umgebungsflüssigkeit der Bandscheibe und greift sie auf Dauer an. Auch da kann neben einer Umstellung der Essgewohnheiten nur konsequente Bewegung helfen. Neben dem gezielten Training drei- bis viermal in der Woche einen kurzen Spaziergang zu machen, wäre ideal. Aber schon Treppensteigen statt Lift zu fahren oder eine Tramstation früher auszusteigen und zu Fuss zu gehen, bringt viel.

Eiweiss ist ein wichtiger Baustoff für die Muskulatur. Wer normal isst, kann sich seine tägliche Ration durch die Ernährung einholen. Beim proteinhaltigen Fleisch ist Vorsicht geboten, weil es gleichzeitig viel Säure produziert. Keller, die seit 25 Jahren Vegetarierin ist, empfiehlt täglich Hülsenfrüchte. Auch Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff, der dem Körper zugeführt werden muss. Wenn er fehlt, können Verspannungsschmerzen entstehen. Nicht ▶



Fotos: zVg

nur organische Ursachen, sondern auch die Psyche verursachen Rückenbeschwerden. Stress und Ängste suchen sich ein körperliches Ventil und bei vielen schlägt die angegriffene Seele aufs Kreuz. Beim ärztlichen Check, den Keller jedem vorgängig zu einem Training im medizinischen Rücken-Center empfiehlt, sollte der Mediziner deshalb nicht nur auf körperliche, sondern auch immer auf die psychischen Faktoren angesprochen werden. Neben Schmerz- und Psychotherapie gilt auch da: Bewegung macht glücklich. Denn das Gehirn produziert bei körperlicher Betätigung ein natürliches Antidepressivum namens VGF (englisch: nerve growth factor inducible protein).



Eine Übung ...

... zur Entlastung bei akuten Rückenschmerzen: Füße gegen die Wand stemmen

DAS HILFT IM AKUTFALL

Was tun, wenn der Rückenschmerz so akut ist, dass man sich nicht mehr bewegen kann? Keller:

«Dann empfehle ich den Besuch beim Arzt. Und die Einnahme von ärztlich verordneten Schmerzmedikamenten, die Entzündungen hemmen und die Muskeln entspannen. «Coldpacks empfinden viele Patienten als wohltuend und schmerzlindernd. Andere schwören auf warme Wickel. Je nach individuellem Empfinden. Dazu ist Schonung angesagt. Vorsichtige Entlastungsübungen bringen Erleichterung. Eventuell werden eine Physiotherapie oder der Be-

Nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche spielt bei Rückenschmerzen eine Rolle

such beim Chiropraktiker nötig. Wenn Gefühlsstörungen und Lähmungen auftreten, muss sofort ein Arzt konsultiert werden. Mit einer eingehenden Anamnese und klinischen Untersuchung wird abgeklärt, ob eine

Operation nötig ist. In allen anderen Fällen rät Keller zuerst zu konservativen Methoden. Dazu gehören in erster Linie Physiotherapie und Krafttraining. Auch für betagte Menschen mit Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen oder Osteoporose, die in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind, kann ein gezieltes Programm zusammengestellt werden. «Wer Muskeln nur noch schonen und verkümmern lässt, büsst erheblich an Lebensqualität ein», meint Keller und fügt mit Nachdruck hinzu: «Die altersbedingte Regression und die damit verbundenen Rückenschmerzen können mit gezieltem Krafttraining aufgehoben oder mindestens hinausgezögert werden.»

RASCH IN DEN ALLTAG INTEGRIERT: AUFRECHT AUF DER STUHLKANTE SITZEN UND DAS BECKEN VOR UND ZURÜCK ROLLEN