

„ICH HABE RÜCKEN“ – ABER WELCHEN?

Das Kreuz mit dem Kreuz ist in Deutschland nach wie vor eines der häufigsten Leiden. Doch was tut überhaupt weh, wenn der Rücken schmerzt? Was kann man selbst in den Griff bekommen und wann empfiehlt sich der Gang zum Arzt?

Beinahe jeder Mensch hat einmal im Leben Rückenbeschwerden. Dies ist in den meisten Fällen harmlos und geht von allein wieder weg. Aufwendige Untersuchungen wären in einem solchen Fall zu viel des Guten – denn nicht jede Veränderung an der Wirbelsäule im Lauf eines Lebens ist zwangsläufig Ursache für Rückenschmerzen. Seit einigen Jahren werden bildgebende Untersuchungen (MRT) an Menschen ohne Beschwerden durchgeführt. So konnte man beispielsweise feststellen, dass bis zu ca. 80 Prozent dieser Personen Bandscheibenvorwölbungen bzw. -vorfälle hatten, ohne je etwas gemerkt zu haben.

Wann sollte man besser zum Arzt gehen?

Nicht jedes neue Schmerzsignal muss gleich zu einem Arztbesuch führen. Bei jedem dieser Hinweise ist allerdings eine medizinische Abklärung wichtig:

- ein für Sie neuer, sehr hoher (unerträglicher) Schmerz
- ein vorausgegangener Unfall (Sturz)
- Ausstrahlungen in Arme oder Beine (Schmerz, Taubheit, Kraftverlust)

Dem Rückenschmerz entgegentreten

Fest steht: Bis wir bewusst Schmerz wahrnehmen und als solchen deuten, sind es nur Impulse, die von Nerven weitergeleitet werden. Bewegung wiederum hemmt Signale, die zu Schmerz werden können – und körpereigene Schmerzmittel (Botenstoffe) können diese Signale schon im Nervensystem des Rückens mindern. Das beste Mittel bei Rückenschmerzen, die nicht in die Kategorie „Arzt muss her“ fallen, ist daher Bewegung. Klassiker, die Sie gut in den Alltag einbauen können, sind Treppensteigen oder Spazierengehen.

Wichtig dabei: Wenn Sie akute Schmerzen haben, können Sie trotzdem trainieren – gerade bei länger anhaltenden unspezifischen Rückenschmerzen ist das erste Ziel die Steigerung der Belastbarkeit, nicht die Schmerzreduktion. Bewegen Sie sich also von Woche zu Woche im Idealfall ein wenig mehr. Aber: Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und übertreiben Sie es nicht.

Buchtipp

Viele weitere Tipps und Übungen für einen starken Rücken finden sich unter anderem im Buch „Der kleine Rücken-Coach“ der beiden Physiotherapeuten Volker Sutor und Tim Bumb.

Verlag: TRIAS, ISBN-13: 978-3432109039, 128 Seiten, 12,99 Euro



AKTIV GEGEN SCHMERZEN

Mit diesen zwei praktischen Übungen können Sie Ihren Rücken stärken. Bitte führen Sie diese nur durch, wenn Sie Schmerzen weniger als vier Wochen verspüren, diese nur mittig im Rückenbereich wahrnehmbar und nicht sehr stark sind und bereits abklingen.



Seitstütz

Darum geht es: Bei dieser Übung wird die gesamte Flanke gefordert. Wenn Sie das Training seitlich am Rumpf und Gesäß spüren, war alles richtig.

Ausgangsposition

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf eine Körperseite. Oberkörper, Becken und Beine bilden eine gerade Linie. Die Füße liegen übereinander oder direkt hintereinander auf dem Boden auf. Stützen Sie sich auf Ihren Ellenbogen (direkt unter der Schulter) und lassen Sie die Hand abgelegt. Die obere Hand ist auf dem oberen Becken abgelegt.

Ausführung

Bringen Sie nun das Becken in eine Linie mit dem restlichen Körper so weit nach oben, wie Sie können. Senken Sie das Becken dann wieder ab. Solange Sie die Übung ausführen, sollten Sie mit Ihrem Po niemals den Boden berühren.

Test

Zählen Sie mit und notieren Sie Ihre absolut maximale Wiederholungszahl. Wiederholen Sie anschließend auf der anderen Seite.



Im Sitzen: Streck-dich-Beweglichkeit

„Esel streck dich ... heißt es im Märchen der Gebrüder Grimm. Hier wird es für Sie zwar keinen Goldregen geben, aber Ihr Rücken wird es Ihnen danken.“

Darum geht es: Die perfekte Übung, um den Tag zu beginnen und die Wirbelsäule zu wecken. Muskeln, Sehnen, Faszien und Bänder werden hier gleichermaßen gedehnt und in Bewegung gebracht – ideal, um Schmerzen vorzubeugen.

Ausgangsposition

Sie sitzen vorne auf der Sitzfläche, die Füße sind schulterbreit und fest auf dem Boden aufgestellt. Nehmen Sie einen aktiven Sitz ein. Richten Sie die Wirbelsäule auf, die Schultern zeigen nach hinten unten. Strecken Sie beide Arme, so weit Sie können, nach oben und fassen Sie die Finger.

Ausführung

- Neigen Sie nun den gesamten Oberkörper mit den gestreckten Armen zu einer Seite. Halten Sie dort für fünf Sekunden die Dehnposition.
- Führen Sie anschließend die Arme langsam über die Mitte zur anderen Seite und halten Sie auch hier die Spannung für fünf Sekunden.
- Wenn Sie wieder in aufrechter gerader Position sind, lassen Sie mit dem Ausatmen die Arme locker fallen.
- Wiederholen Sie alles zwei- bis dreimal.