

ENDLICH SCHLUSS MIT DAUER-SCHMERZEN!

Den Rücken selbst heilen

Bloß nicht schonen! Das Kreuz freut sich über Bewegung. Diese Hilfen unterstützen dabei



Dr. David Kubosch ist leitender Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen

Manche zwickt es nur beim Aufstehen etwas, anderen zieht es jedoch wie ein Blitz ins Kreuz – Rückenschmerzen können den Alltag stark erschweren. Doch glücklicherweise stecken dahinter nur selten ernsthafte Probleme. Meistens sind Fehlhaltungen, zu wenig Bewegung oder übermäßige Belastung schuld. Dr. David Kubosch (www.gelenk-klinik.de) verrät, wie Sie sich selbst aus der Schmerzspirale befreien!

? Gibt es SOS-Hilfen gegen akute Schmerzen?

► Gegen verkrampfte, verspannte Rückenmuskeln ist entspannende Wärme als Erste-Hilfe-Maßnahme ideal – und das am besten schon an den ersten Tagen der Beschwerden. Der nächste Schritt sind Physio- und Bewegungstherapie. Spezielle Rückenübungen fördern Beweglichkeit und Koordination.

? Welche Übungen kann man zu Hause machen?

► Gut daheim durchführen lässt sich folgende: Setzen Sie sich auf einen Hocker und halten Sie sich aufrecht. Sie sollten Ihre Sitzbeinhöcker spüren, diese haben flächigen

Kontakt zum Untergrund. Jetzt versuchen, das Becken nach hinten zu schieben. Dabei entfernen sich Schambein und Bauchnabel voneinander und die Wirbelsäule wird gestreckt.

? Was für Training empfehlen Sie noch?

► Eine Wohltat für den Rücken sind insbesondere Sportarten, die gleichmäßige Bewegungen erfordern und auch tief liegende Muskeln stimulieren wie Aquajogging. Und auch Bauchtanz ist durch die wechselnde Anspannung und Lockerung der Muskeln empfehlenswert.

? Wie schützen Vielsitzer ihren Rücken?

► Meine Tipps: Öfter mal die Sitzposition ändern und hin und wieder kleine „Spaziergänge“ z.B. durchs Büro sowie jede Stunde 15 Minuten Stehen statt pausenlos Sitzen. Als Vorbeugung hat sich auch der Sitzball bewährt. Dieser sollte mehrmals täglich für mindestens zehn Minuten mit dem Bürostuhl gewechselt werden.



Schmerzen im Kreuz können auch Folgen von Stress sein

? Welche Wirkung hat er auf das Kreuz?

► Das Balancieren aktiviert die tiefe Rückenmuskulatur. Dabei wird sie permanent gefordert. Das unterstützt die Selbstheilungskräfte der Wirbelsäule. Ist kein Ball vorhanden, so tut es auch ein Balancekissen, das man auf den Stuhl legt.

? Kann Stress die Probleme verschlimmern?

► Neben orthopädischen Ursachen stecken in der Tat oft Ängste, Depressionen oder eine ständige Überforderung am Arbeitsplatz hinter Rückenproblemen. Aktiv Stress senken, kann helfen. Entspannend wirken Übungen wie Yoga oder die Progressive Muskelrelaxation.

? Wie sieht ein gesunder Rücken-Alltag aus?

► Nicht krumm machen: Bei Hausarbeiten wie Bügeln eine Arbeitshöhe wählen, bei der der Rücken gerade ist. Am besten auch Einkäufe in einem Rucksack, statt einer Tasche tragen. So verteilt sich das Gewicht.

? Wie lange, bis man eine Verbesserung spürt?

► Bei konsequenter Behandlung und auch Durchführung von Übungen ist mit einer nachhaltigen Besserung nach zwei bis sechs Wochen zu rechnen.

Mit einem Balancekissen können Sie die tiefen Rückenmuskeln aktivieren



Auch für rückenstärkende Übungen ist der Gymnastikball ideal

Fotos: