



Experte



Dr. David-Christopher Kubosch ist Orthopäde, Unfall- und Wirbelsäulenchirurg an der Gelenk-Klinik Gundelfingen/Freiburg

Wandern kräftigt die Muskeln – und entspannt zudem den Rücken

Das rät der Experte

So bleibt der Rücken auf Reisen fit

Ferientypische Verspannungen können wir ganz leicht vermeiden, weiß Orthopäde Dr. David-Christopher Kubosch

Viele Reisende strapazieren Muskeln und Bandscheiben bereits bei der Anreise – bis hin zum schmerzhaften Ausfall. Wie die schönsten Wochen des Jahres auch dem Rücken wohl tun, verrät Ihnen ein Facharzt für Orthopädie.

Was gilt es beim Reisen zu beachten?

„Um Rücken und Bandscheiben beim Tragen zu schonen, empfehle ich, besser nicht nur einen Koffer vollzustopfen, sondern die Reise-sachen stattdessen auf zwei kleinere Roll-Trolleys zu verteilen“, sagt Dr. Kubosch, Mediziner an der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Auch wichtig: „Insbesondere Nacken

und Schultern verkrampfen oft durch das stundenlange Verharren in derselben Sitzposition. Ob im Auto oder im Flieger, bei langen Anreisen möglichst oft zwischen aufrechter, vorgeneigter und zurückgelehnter Haltung wechseln. Dabei das Gewicht des Öfteren von der einen auf die andere Gesäßhälfte verlagern und sich ungezwungen reckeln.“ Dies nimmt den Druck von der Wirbelsäule.

Hilfreich ist es für Mitreisende im Auto, die Arme nach oben zu strecken und für einige Sekunden gegen das Dach zu drücken. Die Rückenlehne stellen Sie am besten etwa in einem Winkel von 100 Grad ein. Ein Nackenkissen erlaubt ein Nickerchen bei entspannender Kopf-

haltung. Regelmäßige Pausen alle ein oder zwei Stunden, verbunden mit einem kleinen Spaziergang am Rastplatz, fördern zudem effektiv die Entspannung.

Um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu fördern, eignet sich laut Dr. Kubosch die folgende Übung: „Stellen Sie sich etwas mehr als hüftbreit auf, die Arme hängen locker herunter. Schwingen Sie die Arme dann mit Schwung nach rechts und links, sodass die Bewegung vor allem aus der Wirbelsäule kommt. Beine und Becken bleiben dabei möglichst ruhig. Drehen Sie sich jedoch nur so weit, wie es schmerzfrei möglich ist. Führen Sie die Übung ein bis zwei Minuten lang durch.“

▲ Muffige Koffer mit Wasser und Spülmittel auswischen und offen trocknen lassen

Wie verhalte ich mich am Urlaubsort?

Plagen Sie trotz aller Vorsicht Rückenschmerzen, so sollten Sie nicht in eine Schonhaltung verfallen. Dr. Kuboschs Tipp: „Bewegung ist in diesem Fall das A und O für eine starke Rücken- und Bauchmuskulatur und weniger Beschwerden.“ Auch gut: Wärme-Anwendungen – etwa ein Wärmepflaster.