



Foto: Robert Kreschke/Fotolia.com



Foto: Picture-Factory/Fotolia.com

Foto: thinkstock

Kein Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen gehören für die meisten Erwachsenen zum Leben. Dennoch müssen sie nicht zur dauerhaften Plage werden, wenn man etwas für seine Muskeln und einen rückengesunden Alltag tut.

Fast jeder Erwachsene kennt das: Schmerzen in Schultern und Rücken, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Ischiasbeschwerden oder ein steifer Hals. Meist ist die Angst, dass sich dahinter eine schwere Krankheit verbirgt, unbegründet. Rückenschmerzen gehören zum Leben wie Husten und Schnupfen. Bei 85 Prozent aller Geplagten lässt sich keine eindeutige Ursache finden.

„Meist macht sich unser Alter im Rücken bemerkbar“, erklärt Sporttherapeut und Athletiktrainer Clemens Zenz. „Der Verschleiß an der Wirbelsäule löst Schmerzen aus. Dort sitzen unsere körpereigenen Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln, die Bandscheiben. Sie werden rissig und schmaler. Wer nun seinem Rücken zu viel zumutet, riskiert es, dass sich eine Bandscheibe in den Wirbelkanal stülpt oder Teile von ihr ganz hineinrutschen – der klassische Bandscheibenvorfall.“

Bildgebende Verfahren wie Kernspin- oder Computertomografie können solche Verschleißprozesse sichtbar machen, etwa eine verrutschte Bandscheibe oder veränderte Wirbelknochen.

Schlaffe Muskeln

Schwere körperliche Arbeit, zu langes Sitzen am Arbeitsplatz oder zu wenig Bewegung beschleunigen den Prozess. „Mit den Schmerzen protestiert unsere Muskulatur, die bei den meisten Menschen viel zu schwach ist“, sagt Clemens Zenz. Vor allem die Bauch- und Rückenmuskeln entlasten den Rücken – wenn sie gut trainiert sind. „Wer nicht regelmäßig Übungen für seine Rumpfmuskulatur macht, überfordert sie irgendwann, sie verspannt und

verhärtet sich. Das kann richtig weh tun.“ Das muss nicht sein. Jeden Tag zehn Minuten für den Rücken, das heißt ein paar Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln reichen schon, um dem Alter und den Schmerzen ein Schnippchen zu schlagen. Den nötigen Anstoß dazu kann man sich in einem Rückenschulkurs holen, den die meisten Krankenkassen anbieten. Oder im Fitnessstudio. Dann allerdings heißt es Dranbleiben, denn ohne Training verschwinden die Muskeln leider sehr schnell.

Rückengesunder Alltag

Aber auch im ganz normalen Alltag kann jeder etwas für ein gesundes Kreuz tun. Aktiv und in Bewegung bleiben – so lautet die wichtigste Regel. „Das beginnt schon damit, wie man steht“, erklärt Clemens Zenz. „Muss man irgendwo länger stehen, wechselt man am besten oft die Haltung, damit die Muskeln nicht ermüden.“ Nicht die Knie durchdrücken und ins Hohlkreuz fallen, sondern bewusst die Bauchmuskeln anspannen. Die Füße mal parallel, mal in Schrittstellung halten, das Becken vor- und zurückkippen. Den Körper gerade nach oben ziehen, als wäre man eine Marionette an einem Faden. Schultern nach vorn und hinten bewegen, mit dem Körper leicht um die eigene Mitte kreisen, das Kinn einziehen und damit den Nacken strecken. „Noch besser ist es, zwischendurch ein paar Schritte zu gehen oder sich an einem Tisch oder an der Wand abzustützen“, so der Coach. „Wenn das nicht möglich ist, kann man sich auch mal etwas breitbeiniger hinstellen und dabei die Knie leicht beugen. Das entlastet die Wirbelsäule.“ Auch beim



Foto: Anton Maltsev/Fotolia.com

Gesundes Sitzen, Heben, Stehen und Schlafen schont den Rücken und beugt Schmerzen vor.

Sitzen gilt die Regel: Bewegen bringt Segen. „Wir lernen leider schon in der Schule, dass Stillsitzen gut ist“, so Clemens Zenz. „Dabei machen es die Schüler richtig, die sich ab und zu so richtig auf die Bank lümmeln. Das fördert die Durchblutung der Bandscheiben und entlastet sie.“ Im Büro also immer wieder die Sitzhaltung wechseln, mal die Beine hochlegen oder sich an einer unbeobachteten Stelle auf den Boden legen, die Knie anziehen und mit den Händen umfassen und vom Kopf zum Gesäß hin- und herrollen. Oder man gönnt sich fünf Minuten Pause für die nebenstehende Bürogymnastik.

„Ein weiterer häufiger Auslöser für Bandscheibenvorfälle ist falsches Heben“, so Clemens Zenz. „Wichtig ist es, sich mit einer Last in den Händen nicht noch zu drehen. Beim Heben und Bücken immer den Rücken gerade halten und in die Hocke gehen, wenn man etwas aufheben will. Die Last ganz nah am Oberkörper tragen und die Bauch- und Rückenmuskeln bewusst dabei anspannen. Und auch das Weiteratmen beim Heben und Tragen ist wichtig.“

Gut gebettet

Da wir rund ein Drittel unseres Lebens im Bett verbringen, ist der richtige Schlafplatz ebenfalls wichtig für einen schmerzfreien Rücken. Die Bandscheiben erholen sich im Liegen von der Tagesbelastung und nehmen Flüssigkeit auf. Das stärkt sie für den nächsten Tag. Aber nur, wenn das Bett eine gute Lage des Schläfers unterstützt. „Sehr gut entlastet das Schlafen in Seitenlage“, so der Trainer. „Dabei kommt die Wirbelsäule in ihre natürliche Krümmung.“ Eine punktelastische Matratze unterstützt dabei optimal, wenn sie dem individuellen Gewicht angepasst ist und weder zu hart noch zu weich ist. Dazu ein nicht zu großes Kissen, das Kopf und Halswirbelsäule stützt – und einem schmerzfreien, rückengesunden Leben steht nichts mehr im Weg.

übungen

▶ Fliegen

Heben Sie die Arme gestreckt nach oben, bis die Hände in Höhe Ihrer Ohren sind, die Handflächen zeigen nach oben. Arme und Schultern leicht nach hinten ziehen und Oberkörper nach vorn beugen. Rücken gerade halten und Bauchmuskeln anspannen. Zehn Atemzüge lang Stellung halten, nach kurzer Pause noch einmal wiederholen.



▶ Greifen

Die Hände mit aufgerichtetem Oberkörper nach oben strecken. Nun abwechselnd mit den Händen nach oben greifen und sich dabei noch weiter strecken. Achten Sie auf einen geraden Oberkörper und schwanken Sie nicht nach links und rechts. Gleichmäßig weiter atmen. Führen Sie insgesamt 20 Greifbewegungen aus.



▶ Kreisen

Setzen Sie sich wieder aufrecht hin und legen Sie beide Hände auf die Schultern. Die Handflächen zeigen dabei nach unten. Mit den Ellenbogen Kreise in die Luft zeichnen. Erst nach vorn kreisen, dann nach hinten und am Ende mit einem Ellenbogen nach vorn und mit dem anderen nach hinten. Danach auf die Knie sinken und tief ausatmen.



▶ Ziehen

In gerader Sitzposition ein Knie hochziehen, mit beiden Händen umfassen und nun noch fester an sich heranziehen. Danach das Schienbein gegen den Widerstand der Hände drücken, als ob Sie es strecken wollten. Bei richtigem Üben spüren Sie ein Dehngefühl im unteren Rücken. Zehn Atemzüge halten, dann Bein wechseln.

