

5 Minuten

Einmal im Leben kämpft fast jeder mit **Kreuzschmerzen**. Das beste Mittel dagegen ist Bewegung. Das Gute dabei: Das Training muss gar nicht lange dauern

Von Renate Kromp, Luise Walchshofer; Fotos: Ricardo Herrgott

Rücken für den Rücken



Schwimmen

Bauchlage, Arme über Kopf ausstrecken, Schambein in den Boden drücken, Bauch anspannen. Arme und Beine leicht anheben und kräftig paddeln/schwimmen.

Wiederholungen: 20

Modifikation: anfangs nur Arme oder nur Beine bewegen

Trainingsziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur



DIE NATÜRLICHE HEILWÄRME DER CHILI – MEIN REZEPT GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

- Tiefenwirksame Muskelentspannung
- Schnelle Schmerzlinderung

Lokale Behandlung zur Linderung von Muskelschmerzen.

Schnell. Lang anhaltend. Natürlich.

Als Barbara E. Schmerzen in ihrem Bein spürte, glaubte die 18-Jährige zuerst an eine Folge ihres Krafttrainings am Vortag. Zwei Hausärzte tippeten auf einen Muskelfaserriss, ohne die Schülerin zu untersuchen. Ihre Mutter organisierte einen Sportarzt, der sprach von einem Bandscheibenvorfall, der Physiotherapeut behandelte sie aber wieder gegen eine Muskelverletzung. Barbara E. nahm Schmerzmittel, konnte kaum gehen. Nach sechs Wochen ohne Besserung rief ihr Vater einen befreundeten Arzt an, der ihr einen Termin im Orthopädischen Spital Speising in Wien verschaffte. Die Diagnose: Sie hatte zwei schwere Bandscheibenvorfälle erlitten. Der Grund ist möglicherweise genetisch, denn sonst hat Barbara E. alles richtig gemacht: Sie ist schlank und sehr sportlich, trainiert und reitet viel. „Im Verhältnis zu dem, was ich habe, geht es mir recht gut“, sagt sie. „Würden meine Muskeln nicht die Wirbelsäule halten, wären die Schmerzen wahrscheinlich viel schlimmer. Die Ärzte haben gesagt, ich soll bloß nie aufhören, Sport zu machen.“

Bewegungsmangel ist oft der Grund für Rückenschmerzen, die laut Statistik Austria rund zwei Drittel der Österreicher zumindest einmal im Leben betreffen. Sie sind die häufigste Ursache chronischer Leiden. Meistens handelt es sich um unspezifische Rückenschmerzen, die nicht krankheitsbedingt sind. „Wir sitzen viel im Alltag, oft ohne Spannung mit rundem Rücken“, sagt Sandra Haberhauer, Pilates-Trainerin und Inhaberin des Studios „Movemus“ in Wien. Die Inaktivität lässt die Muskeln erschlaffen, Methoden wie Pilates wirken dem entgegen. „Es ist eigentlich ein Ganzkörpertraining, aber den Rumpf zu stabilisieren, ist ein wichtiger Aspekt. Indem wir die Bauch- und Rückenmuskeln kräftigen, bilden wir ein natür-

liches Korsett, um die Wirbelsäule zu stützen.“ Pilates-Übungen kann man zu Hause machen. Alles, was man braucht, sind eine Yogamatte oder ein dicker Teppich und Platz, um sich lang auf dem Boden auszustrecken. Sandra Haberhauer hat für News einige Übungen zusammengestellt, die den Rumpf kräftigen.

Schmerz, lass nach!

„Man muss nicht wegen jedem Kreuzschmerz zum Arzt“, sagt Michael Ogon aus Erfahrung. Er leitet das Wirbelsäulenzentrum am Orthopädischen Krankenhaus Speising und nennt folgende „Alarmzeichen“: „Wenn der Schmerz ins Bein ausstrahlt und es Taubheit und Schwäche im Bein gibt, ist das ernst zu nehmen.“ Junge Patienten und Patientinnen wie Barbara E. sind keine Ausnahmefälle, denn entgegen der landläufigen Meinung kommen Rückenprobleme nicht erst mit fortschreitendem Alter. „Bandscheibenvorfälle und Wirbelgleiten sind bei 20- bis 50-Jährigen am häufigsten“, erklärt Ogon. Später hat man mit Abnützungerscheinungen wie Spinaler Stenose (Einengung des Wirbelkanals), Verkrümmung der Wirbelsäule oder Wirbelbrüchen bei Osteoporose zu kämpfen. Nicht jeder Kreuzschmerz ist allerdings ein Wirbelsäulenproblem, daher wird bei der Diagnose zunächst abgeklärt, ob das Problem nicht eigentlich in den Gelenken rund um die Wirbelsäule, also



Rückenspezialist Michael Ogon mit seiner Patientin Arcola Clark. Die Musikerin leidet an einer Wirbelkanalverengung



Die Pilatesübungen für einen kräftigen Rücken gibt es auch als Video unter: news.at/pilates

Dehnen mit einem Bein

Rückenlage, Kopf und Schultern anheben, Bein mit Händen zur Brust ziehen, anderes Bein zur Decke strecken, Seite wechseln. **Wiederholungen:** 6 pro Seite **Steigerung:** gestrecktes Bein etwas senken **Modifikation:** eventuell ein Kissen unter den Kopf **Trainingsziel:** Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Koordination

Schwan

Bauchlage, Stirn auf gestapelten Händen, Schambein in den Boden drücken, Bauch anspannen. Mit Einatmung Oberkörper, Arme und Kopf anheben, innehalten und mit Ausatmung wieder absenken. **Steigerung:** Hände unter den Schultern aufstellen, Oberkörper leicht anheben, innehalten und wieder absenken – wie ein Schwan. **Wiederholungen:** 3–5 **Trainingsziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur, Dehnung der Bauchmuskulatur



Einhundert

Rückenlage, Kopf und Schultern anheben, Arme strecken, Beine in Tischposition. Mit Armen pumpen (leicht heben und senken), bei 5-mal einatmen, bei 5-mal ausatmen. **Wiederholungen:** bis zu 10 = 100 Pumpbewegungen **Steigerung:** die Beine ausstrecken **Modifikation:** eventuell ein Kissen unter den Kopf **Trainingsziel:** Kräftigung der Bauchmuskeln, Anregung Kreislauf



Auf den Knien ist der Seitstütz am Anfang etwas leichter

Seitlicher Stütz

Seitenlage, auf Unterarm stützen, Beine übereinander legen. Becken in seitlichen Stütz anheben und Position halten. **Wiederholungen:** 3 pro Seite. **Modifikation:** anfangs nur auf die Knie hochkommen **Trainingsziel:** Kräftigung des seitlichen Rumpfes



Schwieriger wird die Übung mit gestreckten Beinen



Hüfte oder Kreuz-Darmbein-Gelenk, liegt. Bis zu einem gewissen Grad könne man diesen Rückenproblemen vorbeugen, sagt Ogon. „Die wichtigste Vorsorge ist, dass das System in Bewegung bleibt. Die Wirbelsäule braucht Be- und Entlastung. Dabei kommt es gar nicht darauf an, welche Sportart man betreibt.“ Außerdem erklärt der Orthopäde: „Die Bandscheiben sind nicht durchblutet, ihr weicher Kern wird tagsüber ausgepresst, und nachts saugt er sich wieder voll, und es werden Nährstoffe hineintransportiert. Das heißt, dass man genügend Flüssigkeit, vor allem Wasser, zu sich nehmen und zudem auf Ruhephasen achten soll, um den Bandscheiben Zeit zum Regenerieren zu geben.“ Was dem Rücken ebenfalls schadet: Vitamin-D-Mangel, Übergewicht und Rauchen. „Durch das Rauchen verändert sich das Gewebe, Knochenheilungen dauern länger“, warnt Ogon. ▶

DEINE GESCHICHTE BEGINNT JETZT

Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

MACH DU DEINE GESCHICHTE!

Wir helfen Dir dabei.

Sie möchten mindestens 5 kg abnehmen und wieder aktiver und gesünder leben? Lassen Sie sich über das Projekt kostenlos und unverbindlich informieren. Einfach im INJOY erscheinen. Es ist keine Voranmeldung erforderlich.

INJOY Wien, Schnirchgasse 12
1030 Wien, 01 - 799 03 90
www.injoy-wien.at

Vor einer Operation, noch dazu an der Wirbelsäule, fürchtet sich wohl jeder Mensch. Dennoch soll und muss man den Besuch beim Spezialisten deswegen nicht hinauszögern. „Heute kann man sehr viel konservativ, also ohne Operation, behandeln“, sagt Ogon. Auch ein akuter Bandscheibenvorfall endet nicht zwangsläufig auf dem OP-Tisch. „Wenn man es schafft, die Nerven abzuschwellen, besteht die Chance, dass er alleine abheilt. Man operiert nur, wenn der Schmerz nach sechs Wochen nicht weggeht oder es Lähmungserscheinungen gibt. Denn sonst erholt sich der Nerv nicht“, erklärt Ogon. Wenn operiert wird, ist das mittlerweile ein Routineeingriff, die Technik soweit fortgeschritten, dass meist nur ein kleiner Schnitt gesetzt wird und keine große Wunde entsteht. Eine Woche später sind die meisten Patienten wieder gut auf den Beinen.

Ein kleiner Schnitt

Die pensionierte Orchestermusikerin Arcola Clark etwa hat ihre Operation wegen einer Spinalen Stenose erst ein paar Tage hinter sich. Wirbelsäulenprobleme hat die Harfistin schon seit mehr als 30 Jahren. Am Ende waren es vor allem die für die Wirbelsäulenverengung typischen Probleme beim Gehen, die ihr zu schaffen machten. „Rückenschmerzen haben viele Musiker. Wir üben viel, machen keine Ausgleichsübungen und nicht genug Sport. Aber jetzt fühle ich mich gut. Die Operation war eine Erlösung.“

Auch Justine Boekdrucker spaziert bereits wenige Tage nach dem Eingriff durch das Krankenhaus. Ende Juni hat sich die 77-Jährige einen Bandscheibenvorfall zugezogen, als sie einen schweren Koffer in den Zug hievte. „Jetzt habe ich keine Schmerzen mehr und kann gehen wie vor dem Bandscheibenvorfall.“



Die 18-jährige Barbara E. hatte zwei Bandscheibenvorfälle. Weil sie schlank und aktiv ist, geht es ihr aber verhältnismäßig gut

„Wären die Muskeln in meinem Rücken vom Sport nicht trainiert, hätte ich vielleicht stärkere Schmerzen“

Besonders wichtig sei es, das durch den Schmerz bedingte Verhalten zu durchbrechen, sagt Richard Crevenna, Schmerzspezialist an der Klinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin an der Medizinischen Universität Wien. „Schmerzvermeidungsverhalten führt zu Rückzugstendenzen und weiterer Inaktivität. Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit leiden. Am Ende steht das Schmerzsyndrom mit den Folgen Schmerzmittelkonsum, Krankenstand, Immobilität und eingeschränkter Teilhabe am Leben.“ Wichtig sei es daher, den Patienten rasch schmerzfrei zu machen – durch Schmerzmittel, Muskelrelaxantien und physikalische Therapien – damit er nicht in die Passivität gedrängt wird. „Viele Patienten mit unspezifischen Kreuzschmerzen vermeiden Bewegung. Aber das ist falsch, sie sollen sich bewegen“, sagt Crevenna.

Dass er sich immer weiter bewegen muss, weiß auch Sebastian K. Der 26-jährige Student jobbte im Lager eines Möbelhauses. Die Rückenschmerzen kamen langsam. Schließlich waren sie so stark, „dass ich nur im Bett gelegen bin, mit den schlimmsten Schmerzen in meinem bisherigen Leben“. Nach Schmerz- und Physiotherapie geht es ihm besser. „Doch wenn ich lange sitze, beim Lernen oder auf der Uni, spüre ich immer noch einen stechenden Schmerz.“ Deswegen macht er weiter die Übungen, die der Physiotherapeut ihm gezeigt hat. „Würde ich damit aufhören, würde es auf jeden Fall schlimmer.“

Dass so viele von uns der Rücken plagt, hat seine Ursachen übrigens in der Evolution: Der Bauplan des Menschen geht auf die Fische zurück. Die Wirbelsäule war also ursprünglich nicht für den aufrechten Gang angelegt. Vielleicht geht es ja dem Rücken deshalb gerade beim Schwimmen oft besser. 🔄

Wirbelsäulendehnung

Gerade sitzen, Beine strecken und leicht spreizen, Zehen zeigen zur Decke, Arme lang nach vorne. Mit Einatmung Rücken strecken, mit Ausatmung Bauch einziehen und nach vorne runden, mit Einatmung wieder aufrollen

Wiederholungen: 5
Modifikation: evtl. ein Polster unter das Gesäß
Trainingsziel: Mobilisation der Wirbelsäule und Dehnung der Rückenmuskulatur

