

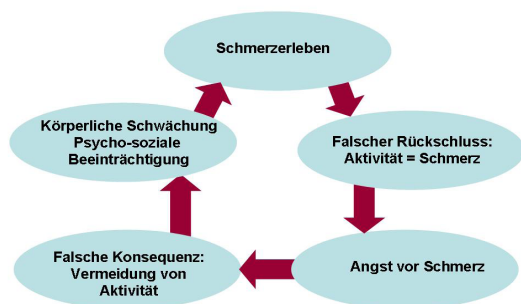
Bewegung für einen gesunden Rücken Patientenmerkblatt

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Etwa 60 bis 80 von 100 Menschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben daran. Die Ursachen für Rückenschmerzen können schwerwiegende Erkrankungen sein. In den meisten Fällen jedoch haben die Schmerzen einen anderen Grund, wie zum Beispiel eine falsche Körperhaltung oder mangelnde Bewegung. An diese Patienten richtet sich dieses Merkblatt. Das „A und O“ der Vorbeugung und Behandlung ist hier die richtige Bewegung!

Ursachen für Rückenschmerz

Ursachen für den Rückenschmerz können krankheitsbedingte Veränderungen der Knochen, der Muskeln, des Bindegewebes oder der Nerven sein. Sie können als Folge zum Beispiel einer Infektion, eines Bandscheibenvorfalles, einer Fehlbelastung, einer Tumorerkrankung oder eines Knochenbruches auftreten. In den meisten Fällen jedoch – und zwar bei 90 von 100 Patienten – ist die Ursache für den Rückenschmerz unbekannt.

Wer Rückenschmerzen hat, kann schnell in einen Teufelskreis geraten, der von der Angst vor den Schmerzen über die Vermeidung von Bewegung zu einer Verstärkung der Schmerzen führen kann. Ein gesunder Rücken braucht Bewegung. Deshalb gilt: Legen Sie sich bei Rückenschmerzen nicht hin!



Welche Bewegung ist sinnvoll?

Bewegung ist für Gesunde ebenso wichtig, wie für Menschen mit einer chronischen Erkrankung. Regelmäßig (mindestens einmal pro Woche), vielseitig und vor allem "rückenfreundlich" sollte sie sein. Das bedeutet, dass falsche Belastungen vermieden werden. Fehler werden zum Beispiel beim Heben von Lasten gemacht. Viele Menschen bücken sich, um Lasten anzuheben. Richtig ist aber, die Knie zu beugen, den Rücken dabei gerade zu halten und dann die Last anzuheben.

Beispiele für eine vielseitige Bewegung sind:

Training der Koordination

Die Koordination kann man mit verschiedenen Geräten trainieren wie zum Beispiel mit instabilen Unterlagen (Wackelbrett) oder mit auslenkenden schwingenden Geräten (sogenannten Schwingstäben). Man kann auch Bewegungsabläufe mit geschlossenen Augen durchführen.

Kräftigung und Dehnung

Rückentraining trainiert nicht nur die Rückenmuskulatur! Durch Kräftigung und Dehnung werden Haltungsschwächen abgebaut und das Muskelkorsett gestärkt.

Ausdauersportarten

Rückenfreundliche Ausdauersportarten sind Wandern, Schwimmen, Inlineskating, Skilanglauf, Walking oder Nordic Walking. Lassen Sie sich beraten, wie Sie diese Sportarten richtig durchführen.

Entspannungstraining

Muskulatur, die arbeitet, braucht auch Zeit zur Entspannung. Gelingt dies, wird sich Entspannung auch für Geist und Seele einstellen. Verfahren des Entspannungstrainings können Progressive Muskelrelaxation, Phantasieren oder Autogenes Training sein.

Der „bewegte Alltag“

Zum "bewegten Alltag" gehört es zum Beispiel, auf den Lift zu verzichten und Treppen zu steigen, das Auto auf kurzen Strecken stehen zu lassen und zu Fuß zu gehen, Rad zu fahren, oder Bürogymnastik zu machen. Freizeitaktivitäten wie zum Beispiel Gartenarbeit sollten Sie so lange wie möglich beibehalten.

Sportspiele

Die Teilnahme an Sportspielen wie Tennis, Basketball oder ähnliches sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, denn Drehbewegungen, Richtungswechsel und schnelle Stopps können auch schaden. Welche Art Bewegung in welchen Ausmaß durchgeführt wird, hängt von der Situation im Einzelfall ab. Es gibt keine allgemeingültigen Rezepte. Walking im Wald kann ebenso effektiv sein, wie der regelmäßige Gang ins Fitness-Studio. Überbelastung sollten Sie jedoch vermeiden.

Ob Sie sich lieber allein oder in einer Gruppe bewegen, entscheiden Sie selbst. Die Erfahrung lehrt jedoch, dass eine Gruppe den Einzelnen zum Durchhalten motivieren und so zum eigenen Wohlbefinden beitragen kann. Wer spezielle Trainingsprogramme absolvieren möchte, sollte sich vorher vom Sportmediziner untersuchen und beraten lassen.

Übungen für den Rücken

Wir empfehlen Ihnen einmal täglich jede der nachfolgenden Übungen mindestens fünfmal durchzuführen. Sie entscheiden aber über die Anzahl der Wiederholungen letztlich selbst! Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Übungen!



Übung 1
Beine sind leicht gegrätscht, Knie eingeknickt. Spannen Sie nun Ihre Gesäßmuskeln an. Dabei atmen Sie ein. Dann drehen Sie Ihre Handflächen vom Körper weg nach außen und halten die Spannung. Beim Locker lassen wieder ausatmen.



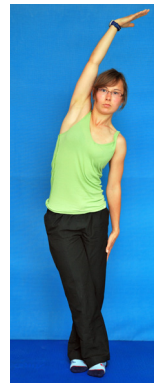
Übung 2 - Ausgangsstellung



Übung 2 - Endstellung

Bei Übung 2 - Ausgangsstellung:
Gehen Sie in einen leichten Ausfallschritt. Ihre Fußspitzen zeigen in eine Richtung, die Knie sind leicht eingeknickt. Heben Sie nun beide Arme gleichzeitig und halten Sie diese Spannung für ungefähr drei bis fünf Sekunden. Danach locker lassen und Arme nach unten nehmen. Dabei atmen Sie aus.

Übung 2 - Endstellung:
Heben Sie nun ein Bein an und führen Sie dann beide Hände zum Knie. Halten Sie diese Stellung für ungefähr acht Sekunden. Nach fünf Wiederholungen führen Sie die gleiche Übung mit dem anderen Bein durch.



Übung 3 ist eine Dehnungsübung. Sie stehen mit hüftbreit geöffneten Beinen und lassen die Arme locker an den Seiten hängen. Strecken Sie nun den rechten Arm über den Kopf und überkreuzen Sie rechtes und linkes Bein. Ziehen Sie dabei den linken Arm nach unten. Etwa zehn Sekunden halten und danach die Seiten wechseln.



Übung 4a



Übung 4b

Übung 4a: Nehmen Sie auf dem Boden eine Rückenlage ein. Stützen Sie sich dann auf die Unterarme und heben das Gesäß vom Boden ab, bis Ihr Rücken gerade ist. Fußspitzen und Hände zeigen in eine Richtung. Die Füße sind leicht gespreizt.

Für Fortgeschrittene, Übung 4b: Strecken Sie nun das rechte Bein nach oben. Es sollte idealerweise mit dem Körper eine Linie bilden. Versuchen Sie daher, nicht mit der Hüfte nach unten einzuknicken. Ziehen Sie die Fußspitzen des gestreckten Beins an den Körper und halten diese Spannung für ungefähr zehn Sekunden. Danach das Bein wechseln.

INFORMATIONEN

- » Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz
www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de
(hierzu wird es in Kürze auch eine Patientenversion geben)
- » Wissenschaftlich belegte Patienteninformationen:
www.gesundheitsinformation.de
(Dort suchen unter Rückenschmerz)
- » Patienteninformation der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin
www.degam.de/leitlinien/patinfo_kreuz.pdf

ANSPRECHPARTNER

Institut für Physiotherapie, Universitätsklinikum Jena
Internet: www.physiotherapie.uniklinikum-jena.de

Deutsche Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation: www.dgpmr.de/