POWER FÜR DEN RÜCKEN

Ich hab' Rücken – ein Spruch, den die meisten nur zu gut kennen und nachfühlen können. Hier kommen sieben Tipps, wie das komplexe Konstrukt aus Wirbeln, Bandscheiben, Bändern und Muskeln gesund bleibt.

ILLUSTRATIONEN: PIA SALZER

1

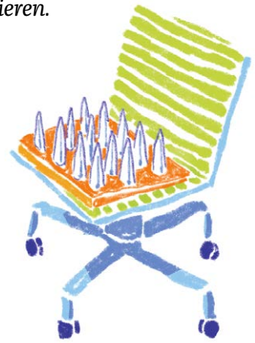
KRÄFTE AUS DER TIEFE

Unmerklich verrichtet die Tiefenmuskulatur ihre Arbeit, bei jeder Bewegung. Die vielen, winzigen Muskeln erstrecken sich vom Becken bis zum Kopf und sorgen für das Feintuning und die Stabilität in Rumpf und Nacken. „Immer, wenn ich den Körper ins Gleichgewicht bringen muss, auch wenn es unbewusst ist, aktiviert sich die Tiefenmuskulatur", erklärt Ulrich Wruck, spezieller Schmerz-Physiotherapeut am Institut für Physiotherapie des Universitätsklinikums Essen. Bewusst anspannen lassen sich diese Muskeln nicht und wenn sie nicht in Anspruch genommen werden, bauen sie sich in passives Bindegewebe um. Jede Art von Gleichgewichts- oder Stabilitätsübung wirkt dem entgegen.

2

HOCH DIE VIER BUCHSTABEN

Befindet sich der Körper in einer Ruheposition, ruht auch die Tiefenmuskulatur. Gerade angelehntes Sitzen lässt die Muskeln schlummern. Wer einen Schreibtischjob hat, sollte daher regelmäßig – am besten stündlich – aktive Pausen einstreuen. Die Aktivitäten können vom Treppenlaufen über Liegestütze bis hin zur Arbeit mit Therabändern reichen. Auch Ballkissen als Sitzunterlage sind empfehlenswert, da sie das Gleichgewicht trainieren.



3

150 MINUTEN PRO WOCHE

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 150 Minuten leichte Belastung pro Woche. Dabei muss es nicht ins Fitnessstudio gehen, es zählen auch flottes Gehen oder Gartenarbeit. Alternativ sind 75 Minuten intensivere Belastung wie Joggen möglich. Mit von der Partie sollten zwei Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen sein. Wruck ergänzt: „Es muss erschöpfend sein. Sonst baut der Körper nichts auf."

FOTO: PRIVAT

4

FALSCH GIBT ES NICHT

„Es gibt keine falschen oder schlechten Bewegungen", betont Wruck. Probleme entstünden immer aus einer Diskrepanz zwischen Belastung und Belastbarkeit. Man muss den Rücken also an Lasten und Gewichte gewöhnen. Klein anfangen ist dabei das Motto. Bei einem trainierten Körper aktiviert sich die Tiefenmuskulatur beispielsweise beim Heben von Lasten rechtzeitig und auch das Zusammenspiel mit der oberflächlichen Muskulatur funktioniert.

5

NUR MUT!

„Bei 90 Prozent der Rückenschmerzpatienten kann man die Schmerz-Ursache gar nicht feststellen", gibt Wruck zu bedenken. Und je länger die Schmerzen präsent sind, desto vorsichtiger werden Patienten. „Wir sollten aber Vertrauen haben, dass das menschliche Wesen mit dem Rücken ein wunderbares Gebilde hat, was sich allen Situationen anpasst." Es gilt, immer in Bewegung und optimistisch zu bleiben.

6

DIE MISCHUNG MACHT'S

Eine reine Schwarz-Weiß-Betrachtung in Form von krank oder gesund reicht gerade bei chronischen Rückenschmerzen nicht mehr aus. Experten sprechen vom biopsychosozialen Krankheitsmodell. Das berücksichtigt beim Verlauf einer Erkrankung biologische, psychologische und soziale Faktoren – also genetische Voraussetzungen, Stress oder auch Konfliktsituationen. Alle drei Faktoren beeinflussen sich und der Schmerz wird als dynamisch angesehen. Positivität, Bewegungsmotivation und Teilnahme am sozialen Geschehen – die Mischung aus allem kann zur Lösung führen.

7

DAS GEHT DOCH IM SCHLAF

Schlaf ist erholsam – auch für den Rücken. Die Bandscheiben, die für das Bewegungsausmaß und für die Aufnahme sowie Verteilung von Kompressionskräften in der Wirbelsäule zuständig sind, brauchen einen ausgewogenen Wechsel von Belastung und Erholung. Besonders im Schlaf saugen sie ihre benötigten Nährstoffe aus dem umliegenden Gewebe auf. Worauf oder in welcher Position man sich bettet, ist dabei egal. Wichtig ist, dass der Mensch sich individuell wohlfühlt und durchschläft.

Ulrich Wruck
ist spezieller Schmerz-Physiotherapeut am Institut für Physiotherapie des Universitätsklinikums Essen.