



Mit gesundem Rücken durch den Winter

Wie Sie Ihre Wirbelsäule in der kalten Jahreszeit fit halten // Die 4 besten Übungen für einen gestressten Rücken von Dr. Reinhard Schneiderhan

München, 8. Februar 2018: **Viele Menschen mit Rückenproblemen bewegen sich einfach zu wenig. Und gerade in der dunkleren Jahreszeit lockt die Couch. Allerdings können die Konsequenzen eines inaktiven Lebensstils vor allem für die empfindliche Wirbelsäule dramatisch sein. Daher ist Bewegung trotz der Minusgrade das A und O, um den Rücken gesund zu halten.**

„Häufiges Sitzen ist Gift für die Wirbelsäule“, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga. „Denn es lässt die Muskulatur erschlaffen.“ Als Folge wirken Schwerkraft und Belastung direkt auf die Bandscheiben und Wirbelgelenke ein. Sind die stützenden Muskeln an Bauch und Rücken zudem nicht gut trainiert, werden die Bandscheiben im Sitzen regelrecht zusammengedrückt und bei einem krummen Rücken in Richtung Wirbelkanal geschoben. Die Folge von Verschleiß und übermäßiger Belastung sind dann beispielsweise Bandscheibenvorwölbungen, bei denen vorgequollenes Gewebe auf die Nerven drückt und Schmerzen verursacht.

Rückenschmerzen einfach verdampfen

„Bandscheibenvorwölbungen können starke Schmerzen verursachen“, so Dr. Schneiderhan. „In unserer interdisziplinären Praxismgemeinschaft behandeln wir sie etwa mit dem Mikrolaser.“ Bei der Mikrolaser-Behandlung nach Dr. Schneiderhan wird die Bandscheibe unter lokaler Betäubung über eine besonders dünne Mikronadel zielgenau mit einem modernen Diodenlaser bestrahlt. Das Besondere: Die Therapie erlaubt auch eine Behandlung in besonders engen und schwer zugänglichen Bereichen der Bandscheiben. Dabei wird das vorgewölbte Gewebe komprimiert, sodass der ausstrahlende Schmerz oft bereits spontan während des Laservorganges abklingt.

Ausgleichstraining für „Schreibtischtäter“

Doch soweit muss es nicht kommen. Viele Rückenprobleme werden durch unzureichende oder teilweise einseitige körperliche Belastung wie etwa beim Sitzen verursacht. Die meisten Menschen sitzen im Laufe eines Tages im Auto, im Büro und auf der Couch – und das



vorwiegend in gekrümmter Haltung. Gerade bei „Schreibtischtälern“ ist ein Ausgleichstraining für den Rücken Pflicht, damit die Wirbelsäule flexibel bleibt und die wichtigen Stützmuskeln an Bauch und Rücken gestärkt werden. Eine aktuelle Studie zeigt, dass jeder vierte Befragte, der keinen Sport betreibt, ständig unter Rückenschmerzen leidet. Bei Gelegenheitsportlern, die zumindest eine Stunde Sport pro Woche machen, sind es nur 15 Prozent.¹

Aktivität bringt die Wirbelsäule in Schwung

Menschen, die in ihrer Freizeit aktive Sportarten betreiben wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen, tun ihrem Rücken Gutes. Denn die Bandscheiben – die kleinen Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln – benötigen viel Bewegung. Und gut ausgeprägte Rücken- und Bauchmuskeln entlasten die Bandscheiben und geben der gesamten Wirbelsäule Halt. Durch sportliche Aktivitäten füllen sich die Bandscheiben zudem mit lebensnotwendiger Flüssigkeit und erhalten dadurch ihre natürliche Pufferfunktion. Bei Bewegungsmangel verlieren sie hingegen nach und nach Flüssigkeit und ihre natürliche Höhe nimmt ab.

Sport bei jeder Wetterlage

Für die Bewegung an der frischen Luft gibt es für den Winter spezielle Sportbekleidung. „Auch hier gilt: Es gibt kein schlechtes Wetter nur die falsche Kleidung“, sagt Dr. Schneiderhan. Zudem sollten Outdoor-Sportler, die auch bei kalten Temperaturen etwa Joggen gehen möchten, eine etwas längere Aufwärmphase einbauen, damit der Körper vor dem Sport bereits auf Betriebstemperatur ist und nicht schnell auskühlt.

10 Minuten für einen gesunden Rücken

Zudem macht es Sinn, seiner Wirbelsäule jeden Tag mindesten 10 Minuten Aufmerksamkeit zu schenken – vor allem, wenn es bereits im Rücken zwick. In dieser kurzen Zeit kann man den Rücken mobilisieren und die wichtigen Stützmuskeln trainieren. Hierfür hat Dr. Reinhard Schneiderhan vier Rückenübungen zusammengestellt, die sich problemlos auch in einen stressigen Alltag integrieren lassen.

[Dokument im Anhang]

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com

¹ TK Gesundheitsreport 2017



Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin, Psychologie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patient wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Theresa Leurs, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
leurs@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091