



Rückengesund mit Hund

Am 15. März ist der 17. Tag der Rückengesundheit mit dem diesjährigen Motto „Rückenfit an der frischen Luft“ // Tipps von Dr. Reinhard Schneiderhan, wie das tägliche Gassi gehen zum Fitnessprogramm für den Rücken wird

München, 8. März 2018: **Die gemeinsame Bewegung mit dem Hund kann spürbar zur Gesundheit der Wirbelsäule beitragen. Und auch Rückenpatienten profitieren von den täglichen Spaziergängen mit ihren Vierbeinern. Entlang des Mottos des diesjährigen Tags der Rückengesundheit (15. März 2018) „Rückenfit an der frischen Luft“ erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan, selbst Hundehalter, wie Gleichgesinnte dabei ihre Wirbelsäule trainieren können.**

„Ich habe viele Patienten, die mich fragen, wie sie trotz Rückenbeschwerden den Alltag mit ihrem Hund gestalten können“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga e.V. Kein Wunder, dass der Rückenexperte häufig um Rat gebeten wird, leben in deutschen Haushalten doch zurzeit circa 8,6 Millionen Hunde (Stand 2017, Quelle: statista.de). Gleichzeitig haben zwei von drei Menschen bereits Erfahrungen mit Rückenschmerzen (TK Bewegungsstudie 2016). „Mein wichtigster Rat: Bleiben Sie aktiv“, so Schneiderhan. „Wer regelmäßig mit seinem Hund spazieren geht, regt durch die Bewegung die Nährstoffversorgung der Bandscheiben an. Und das sorgt für eine gesunde Wirbelsäule.“

Gemeinsam trainieren – aber richtig

Um die Rückengesundheit zu stärken, können Hund und Halter gemeinsam trainieren – und zwar einfach beim täglichen Spaziergang. Als Ausdauertraining bieten sich gemeinsame Lauf- oder Radtouren an. Beim Joggen etwa werden die Rumpf- und Rückenmuskulatur des Läufers gestärkt. Das Bergauf- oder Bergablaufen wiederum kräftigt die Bein- und Rumpfmuskulatur. „Mein Tipp: Achten Sie auf die richtige Leinenlänge. Ist die Leine zu kurz, kann es vorkommen, dass der Hund während eines Spaziergangs immer wieder ruckartig an der Leine reißt. Das ist Gift für den Rücken. Ich verwende daher gerne eine längere Führleine“, erklärt Dr. Schneiderhan. „Auch der Besuch einer Hundeschule macht Sinn. Geht der Vierbeiner brav bei Fuß, freut sich der Rücken.“



Disziplin ist das A und O

Der Hundehalter darf sich nie von seinem Tier ziehen lassen – gerade wenn sie oder er bereits Rückenprobleme hat. Stattdessen sollten Frauchen oder Herrchen immer klar die Richtung vorgeben. Nur so begreift der Hund, dass er geführt wird. Das verringert das Risiko enorm, dass er sich losreißt. Neben gemeinsamen Geländeläufen, die Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit bei Hund und Halter trainieren, sind gemeinsame Ruhepausen zur Erholung des Hundeführers und zur Disziplinschulung des Hundes in Sitz oder Platz sehr wichtig. „Ich setze Leckerlies zum Hundetraining ein“, so der Rückenexperte. „Hundehalter sollten beim Füttern darauf achten, dass sie bei der Belohnung ihres Hundes in die Knie gehen. Das entlastet den Rücken.“

Gut gedehnt auf zum Spaziergang

Um den Rücken optimal auf die folgende Bewegung vorzubereiten, sollten Hundehalter vor jedem Spaziergang Dehnübungen machen. Als Hilfsmittel kann dabei die Führungsleine dienen. „Spaziergänge mit Hund sind Sporteinheiten“, sagt Dr. Schneiderhan. „Deshalb ist es grundlegend, den Körper mit passenden Dehnübungen aufzuwärmen und die Muskulatur zu lockern.“ Der Rückenexperte empfiehlt, sich einige Minuten Zeit zum Aufwärmen zu nehmen, um rückengesund in den täglichen Spaziergang zu starten. Auch während des Spaziergangs können Dehn- und Kräftigungsübungen eingebaut werden, z.B. die Dehnung des hinteren Oberschenkels durch einen Ausfallschritt am Baum oder die Kräftigung von Arm- und Brustmuskulatur mittels schräger Liegestütze an einer Parkbank. So wird das tägliche Gassi gehen zum Fitnessprogramm für den Rücken.

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com

PRESSEKONTAKT:

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



Bildmaterial



Dr. Reinhard Schneiderhan macht Dehnübungen beim Spaziergang mit seinem Hund.



Dr. Reinhard Schneiderhan verwendet eine Joggingleine beim Laufen mit seinem Hund.

[Copyright Fotos: Andrea Schick-Zech // MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen]

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