

## **Alle Jahre wieder – so geht das Fest nicht aufs Kreuz**

*München im Dezember 2017:* Traditionell ist der Advent die Zeit des Jahres, um zur Ruhe zu kommen und sich auf das Weihnachtsfest vorzubereiten. Jedoch sieht der Dezember im Leben der meisten Menschen völlig anders aus. Gerade vor Weihnachten kumuliert der Stress in der Arbeit mit der hektischen Jagd nach Geschenken. Je mehr Türchen am Adventskalender geöffnet werden, desto stärker wird der Zeitdruck. Neben den körperliche Herausforderungen der Vorweihnachtszeit führen dann vor allem psychische Belastungen häufig zu Muskelverspannungen – und schließlich zu Rückenproblemen.

Vor Weihnachten wollen viele Menschen noch schnell die letzten Einkäufe erledigen. Dabei summiert sich das Gewicht von Einkaufstaschen und Geschenktüten bei einem Einkaufsbummel häufig beträchtlich. Auch das Aufstellen des Weihnachtsbaums und das Aufhängen der Dekorationsartikel bergen Risiken für den Rücken. Denn ständiges Heben, über Kopf arbeiten und einseitige Belastung können den Muskel- und Sehnenapparat der Wirbelsäule leicht überbeanspruchen. Kommen psychische Faktoren wie Stress, Zeitdruck und Ängste hinzu, reagieren viele Menschen mit Muskelverspannungen und Rückenproblemen, die teilweise zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen führen können. „Die Psyche spielt bei Rückenbeschwerden häufig eine Rolle. Stress im Beruf oder Privatleben, Ängste und Sorgen können sich auch auf die Wirbelsäule auswirken“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga. „Wer gerade jetzt vor Weihnachten den ganzen Tag unter Druck steht, ist anfälliger für Verspannungen.“

### **Der Stress sitzt im Nacken**

„Vor allem die Halswirbelsäule ist sehr empfindlich“, erklärt Dr. Schneiderhan. Daher ist es im Winter besonders wichtig, Zugluft und Feuchtigkeit zu meiden und Nacken und Hals vor Kälte zu schützen. Und psychische Belastungen wie Stress sitzen einem, wie der Volksmund sagt, „im Nacken“: Bei genereller Anspannung reagiert der Nacken oft mit Muskelverspannungen und Schmerzen. Dadurch kann ein Kreislauf aus Schmerzen, Schonhaltung und Verspannung in Gang gesetzt werden. „Wichtig ist es, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und sowohl den körperlichen als auch den psychischen Stress mit wirksamen Mitteln zu begegnen“, so der Rückenexperte.



### **Entspannung ist Trumpf**

Um den Tag entspannt zu beginnen und den Rücken zu mobilisieren und zu kräftigen, ist eine kurze Yoga-Praxis hilfreich. Sie zentriert, reduziert nachweislich Stress und bringt gleichzeitig die Wirbelsäule in Schwung. Die Progressive Muskelentspannung wiederum ist eine einfache und körperbezogene Art, Entspannung zu erlernen. Dabei werden nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden willentlich angespannt und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert. Das Training verbessert langfristig die eigene Körperwahrnehmung, sodass Betroffene Schmerzen, die von Muskelverspannungen herrühren, selbstständig mindern können. Mit Atemtechnik und harmonischen Bewegungsabläufen aktiviert Qi Gong die Selbstheilungskräfte des Körpers. Ziel ist es, die körperliche und seelische Gesundheit zu stärken und so zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe zu finden. Abends entspannen warme Bäder gestresste Rücken, am besten mit Badezusätzen wie Melisse, Kampfer oder Lavendel. Auch Saunagänge oder Dampfbäder lockern die Muskulatur und entspannen den Geist.

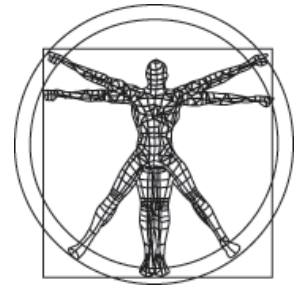
### **Bewegung bringt Schwung**

Wer bereits unter Beschwerden leidet, sollte mit einem Ausgleichstraining im Fitnessstudio, mit Wassergymnastik oder einer Rückenschule beginnen. Dabei werden nicht nur die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die tiefer liegenden Muskelgruppen gestärkt, zudem reduziert regelmäßige Bewegung Stress und macht den Kopf frei. „Es ist eine landläufige Meinung, dass man im Winter besser auf körperliche Aktivitäten im Freien verzichtet, um den Rücken zu schonen. Doch das ist nicht richtig. Unsere Bandscheiben benötigen Bewegung, egal in welcher Jahreszeit“, so Dr. Schneiderhan. Besonders geeignet sind Spaziergänge, Schwimmen, Walking oder Pilates. Die frische Luft sorgt außerdem für ein Extra an Sauerstoff, das trübe Gedanken vertreibt.

Weitere Informationen unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

#### **PRESSEKONTAKT:**

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



### **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](mailto:leurs@orthopaede.com), Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12  
[www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

### **PRESSEKONTAKT:**

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