PRESSETEXT – 2 Seiten

Mit Balance-Training Rückenschmerzen vorbeugen und beheben

München, März 2023: Zugegeben: Unsere Kehrseite ist ein echtes Sensibelchen, das auf alles reagiert, was wir tun und denken. Doch glücklicherweise ist es gar nicht so schwer, den Rücken in Top-Form zu bringen. Zum Beispiel mit Balance-Training

Viele Studien haben gezeigt, dass ein kräftiges Muskelkorsett die beste Medizin für den Rücken ist. Wer heute noch von einem Arzt hört, man solle sich besser schonen, sollte sich schnell nach einem neuen Mediziner umsehen. Denn in den allermeisten Fällen verschlimmert Schonung die Beschwerden. Das hat auch eine große norwegische Studie mit über 30 000 Teilnehmern gezeigt. Ergebnis: Je träger die Probanden, desto häufiger klagten sie über Kreuz- und Nackenschmerzen.

„Es sind aber nicht unbedingt die prachtvoll sichtbaren Muskeln, die einen vor Schmerzen schützen“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen. „Viel wichtiger ist die so genannte Tiefenmuskulatur. Dabei handelt es sich um zahlreiche kleine Muskeln direkt an der Wirbelsäule. Sie balancieren unseren Körper ständig aus.“ Das besondere an diesen wichtigen Stützen: Mit herkömmlichem Krafttraining lassen sie sich nicht trainieren. Was sie aber mögen und worauf sie reagieren, sind Balanceübungen, kleine Drehbewegungen und Vibrationen. Schon zweimal wöchentlich 20 bis 30 Minuten reichen aus.

Besonders effektiv sind Balanceübungen auf einer wackeligen Unterlage: „Das kann auch ein gefaltetes Handtuch sein“, sagt Dr. Schneiderhan. Noch besser sind aber spezielle und ausreichend dicke Gummiunterlagen, Therapiekreise und Boards die es im Sportfachhandel gibt“, sagt Dr. Schneiderhan. „Wer auf diesen instabilen Unterlagen Übungen durchführt, trainiert die Tiefenmuskulatur und gleichzeitig auch seinen Gleichgewichtssinn.“

Für Anfänger kann es schon eine große Herausforderung sein das Gleichgewicht zu halten. Deshalb ist es ratsam mit einer Stützhilfe zu trainieren. Das kann eine Stuhllehne oder auch eine Wand sein. Wer sich ausreichend sicher führt, kann dann auch Kniebeugen und Einbeinstand sowie Liegestütze mit den Händen auf der instabilen Unterlage machen. Tipp: Übungen im Stehen am besten barfuß durchführen. Das erhöht den Trainingseffekt.

Ein weiteres tolles Trainingsgerät sind so genannte Balancestäbe, die es in unterschiedlichen Ausführungen gibt. Diese rund 150 Zentimeter langen Stäbe, oft aus Fiberglas, müssen in Schwingung versetzt werden. „Die dabei entstehenden Vibrationen bewirken eine gewünschte reflektorische Anspannung der Rumpfmuskulatur, zu der es normalerweise nicht kommt“, sagt Dr. Schneiderhan. „Die tiefliegenden Rückenstreckmuskeln, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden arbeiten gegen die auf den Körper wirkende Schwingung.“

Tipp: Auf YouTube finden sich zahlreiche Mitmachvideos für ein effektives und abwechslungsreiches Balancetraining.

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter www.orthopaede.com

Abb: Balanceübung für die Tiefenmuskulatur auf einem Balanceboard (Quelle: istock)

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten 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 zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

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