PRESSETEXT – 2 Seiten

Warum auch starke Bauchmuskeln für die Rückengesundheit so wichtig sind

München, März 2022: Es gibt Rückenschulen und Rückentraining und all diese Maßnahmen sind überaus sinnvoll. Doch eine schmerzfreie Kehrseite braucht auch eine gute Bauchmuskulatur, wie Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan weiß

Es ist zwar kaum zu glauben, aber es stimmt: Bis zu 90 Prozent aller Rückenleiden ließen sich mit einen kräftigen Muskelkorsett vermeiden. Nicht ohne Grund bieten die meisten Krankenkassen deshalb Rückenschulen und weitere Programme an. Eine gut trainierte Rückenmuskulatur hält uns aufrecht und schützt die Bandscheiben und Wirbelgelenke. „Bei aller Konzentration auf den Rücken dürfen wir aber die Vorderseite nicht vergessen“, sagt der Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Denn sonst drohen so genannte muskuläre Dysbalancen und dieses Ungleichgewicht kann ebenfalls zu schmerzhaften Problemen führen.“

Dier Hauptrolle spielen dabei die Muskeln der Körpermitte, auch Core genannt. Das ist der englische Begriff für Kern. Diese Core-Muskulatur, zu den die Bauch und die Rückenmuskeln gehören, balanciert unseren Körper ständig aus und zwar ohne, dass wir das bemerken. Dabei arbeitet sie stets im Duo. Während ein Muskelstrang zieht, gibt sein Gegenspieler haltend nach und umgekehrt. „Diese komplizierte System kann aber nur funktionieren, wenn alle Muskel-Mitspieler gleich stark und kräftig sind“, sagt Dr. Schneiderhan. Sonst agieren nur die starken Muskeln und die Schwachen klinken sich aus. Als logische Folge kommt es über kurz oder lang zu Rückenschmerzen.“

Leider ist dieses Zusammenspiel bei vielen Menschen gestört. Eine große Gruppe, die besonders häufig von diesem Ungleichgewicht betroffen ist, sind Schreibtischtäter. Millionen von Menschen hocken stundenlang mit krummen Rücken und nach vorne geneigten Schultern am Computer. Diese Position lässt den geraden Bauchmuskel verkümmern, während es gleichzeitig zu einer Überdehnung der Rückenmuskulatur kommt. „Zu den Risikopatienten gehören auch jene Menschen, die einen Bierbauch vor sich hertragen“, sagt der Rückenexperte. „Die Bauchmuskulatur darunter ist

zu schwach, um ihrer wichtigen Halte- und Schutzfunktion noch wahrnehmen zu können. Das Gewicht des Bauches zieht die Lendenwirbelsäule nach vorne. Kreuzbein und Beckenring geben nach, die Hüftpartie verschiebt sich nach hinten und es kommt zu einer Fehlbelastung der Lendenwirbelsäule. Auch hier sind Rückenschmerzen meist nur eine Frage der Zeit."

Die beste Gegenmaßnahme ist ein regelmäßiges Training der Körpermitte, auch Coretraining genannt. Das ist keine Herkulesaufgabe. Schon dreimal die Woche 20 Minuten reichen dafür aus. Eine der besten Übungen, um den gesamten Core zu trainieren sind die so genannte Planks, die man in den unterschiedlichsten Variationen durchführen kann. Anfänger starten mit der einfachen Variante. Sie begeben sich in die Liegestützposition mit ausgestreckten Armen und die Handflächen so auf dem Boden positioniert, dass sie sich unter der Schulter befinden. Der ganze Körper bildet eine gerade Linie. Diese Position gilt es möglichst 30 Sekunden zu halten. Fortgeschrittene können die Übungen auch auf dem Ellenbogen abgestützt machen. Tipp: Auf Youtube finden sich zahlreiche Videos für Anfänger und Fortgeschrittene. Einfach in der Suchmaske „Coretraining" eingeben.

„Zusätzlich zum Coretraining rate ich dazu das tägliche Bewegungspensum zu erhöhen", so Dr. Schneiderhan. Walken, Joggen, zügiges Spazierengehen, Schwimmen, Radfahren, im Winter Skilanglauf und im Sommer Inline-Skaten. Die Auswahl ist riesengroß und jeder dürfte etwas finden, was Sßap macht. Wer sich regelmäßig viel bewegt, wird schnell spüren, wie gut es einem tut, nicht nur für die Rückengesundheit, sondern auch für die Seele.

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

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 12 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