



So überstehen Sie die Weihnachtszeit ohne Rückenschmerzen

Eigentlich sollte man sich besinnen und zur Ruhe kommen. Stattdessen herrscht in der Adventszeit oft Hektik und Stress. Mit unangenehmen Folgen für den Rücken. Eine Studie der Britischen Vereinigung der Chiropraktiker (BVA) hat gezeigt, dass die Zahl der Menschen mit Rückenschmerzen in der Adventszeit sprunghaft nach oben geht. Doch das muss nicht sein. Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan erklärt, wie Sie beschwerdefrei durch die Weihnachtszeit kommen.

München, 11.Dezember 2019: Von wegen besinnlich. Die Zeit um Weihnachten herum sowie der Jahreswechsel sind bei den meisten Menschen eng terminiert. Neben unzähligen Arbeits- und Familienfesten stehen auch zahlreiche Freundschaftsverpflichtungen an. Für viele entpuppt sich der Dezember somit als die stressreichste Zeit des Jahres. Und wenn man dann endlich zur Ruhe kommt, meldet sich die Rücken schmerzhaft zu Wort. „Statt die Zeit unter dem Baum zu genießen, sitzt man in der Notaufnahme“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Doch eigentlich sind nur eine paar Dinge zu beachten, um die Weihnachtszeit auch ohne Rückenschmerzen zu überstehen.“

Einer der Hauptgründe für Rückenschmerzen sind lange Fahrten mit dem Auto, Staus inbegriffen. Wer das nicht gewohnt ist, sollte alle 90 bis 120 Minuten eine Pause einlegen. „Ein paar Minuten gerne etwas zügiger gehen und ein paar Dehnübungen reichen meist schon aus, um Verspannungen vorzubeugen und zu lindern“, sagt Dr. Schneiderhan. „Tut man das nicht, kommt es in den Muskeln zu einem Sauerstoffmangel, was ihn verhärten lässt und erste Schmerzen verursacht.“ Hinzu kommt, dass ein längere Zeit verspannter Muskel sich negativ auf das umliegende Bindegewebe auswirkt. Der Stoffwechsel verändert sich und die Blutzirkulation lässt nach. „Betroffene nehmen eine Schonhaltung ein, wodurch sich die Verspannungen weiter ausbreiten“, so der Wirbelsäulenexperte. „Die Gefahr sich dann einen Hexenschuss zuzuziehen, steigt dramatisch an.“



Beim Putzen auf die Haltung achten

Ein weiterer häufiger Grund für Rückenschmerzen ist der obligatorische Putzmarathon kurz vor den Festtagen. Das Problem dabei: Wenn die Arbeit länger dauert, geht die Haltung verloren. „Man bückt sich mit durchgedrückten Knien, verdreht den Rücken, um an schwer erreichbare Stellen zu gelangen oder verharrt längere Zeit in der derselben Position“, sagt Dr. Schneiderhan. „Leider alles Dinge, die unsere Kehrseite übel nehmen kann. Deshalb ist es ratsam beim Putzen eine weitestgehend gerade Haltung einzunehmen.“ Wie das am besten geht? Beim Wischen und Staubsaugen die Füße in Schrittstellung nehmen. So ist es einfacher das Gewicht zu verteilen. Ausladende Bewegungen möglichst meiden, weil sie einen großen Kraftaufwand erfordern und es zu ungünstigen Hebelverhältnissen kommt. Schwere Dinge immer nah am Körper tragen und beim Anheben von Lasten in die Knie gehen.

Erst dehnen, dann dekorieren

Eine Weihnachtszeit ohne Dekoration können sich die meisten Menschen gar nicht vorstellen. Festliches Licht und Girlanden tragen nun mal viel zur weihnachtlichen Stimmung bei. Doch leider droht dem Rücken hier ebenfalls Gefahr. „Auch wenn es sich seltsam anhört, aber wenn sie eine Leiter hochsteigen oder Werkzeuge benutzen wollen, kann es sinnvoll sein, sich vorher ein wenig aufzuwärmen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Wenn man nicht gerade Handwerker ist, handelt es sich um ungewohnte Bewegungen für die Muskeln. Ein paar Dehnübungen vorab können jedoch Verspannungen und damit einhergehende Schmerzen vorbeugen.“

Auf Völlerei lieber verzichten

Natürlich soll niemand auf sein geliebtes Weihnachtsessen verzichten. Trotzdem soll folgender Hinweis erlaubt sein: Wenn man deutlich mehr isst als sonst kann das den Druck auf die Wirbelsäule erhöhen. „Denn je mehr man isst, desto weiter wird der Magen vom Rücken weggedrückt“, sagt der Wirbelsäulenfachmann. „Dadurch verändert sich die Haltung und die Ausrichtung, was Probleme verursachen kann.“ Aber wie gesagt, niemand soll auf leckeres Essen verzichten. Es ist aber auch aus verdauungstechnischer Sicht sinnvoll, langsam zu essen und



kleinere Portionen zu sich zu nehmen. Das erhöht den Genuss und vermeidet Völlerei.“ Übrigens:
Ein anschließender Verdauungsspaziergang in jedem Fall esser als ein Verdauungsschnaps.

Die besten Anti-Stress-Tipps

Etwa ein Drittel aller Rückenschmerzen sind stressbedingt. „Deshalb ist es trotz Weihnachtsstress wichtig, sich immer mal wieder eine kleine Auszeit zu gönnen“, rät Dr. Schneiderhan. „Am besten sind Spaziergänge oder moderater Sport. Das Plus an Sauerstoff ist gut fürs Gemüt und die Bewegung hilft gegen Verspannungen.“ Außerdem ist es ratsam, sich hin und wieder mal zurückzuziehen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen. Schon ein paar Minuten Meditation können Wunder wirken.

Was tun, wenn der Rücken zwick?

Und wenn es doch zu Rückenschmerzen kommt? Nicht immer ist es gleich notwendig, zum Arzt zu gehen. Bei Verspannungen hilft Wärme, etwa ein Bad, eine Salbe, ein Wärmepflaster oder Rotlicht. Wer kann, sollte sich zudem bewegen. Manchmal gehen Schmerzen nach einem Spaziergang deutlich zurück. „Wenn die Schmerzen aber ungewöhnlich stark sind, nicht nachlassen oder gar schlimmer werden, dann sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Das gilt auch, wenn sich die Probleme beim Niesen, Husten oder Pressen verstärken.“ Weitere Gründe zum Arzt zu gehen, sind Unfälle und Stürze, bei denen der Rücken in Mitleidenschaft gezogen wurde, Lähmungserscheinungen in den Beinen sowie Taubheitsgefühle im Intimbereich und den Innenseiten der Oberschenkel. Auch wenn gleichzeitig Fieber auftritt, ist ein Arztbesuch Pflicht.

Weitere Informationen 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 drei 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 zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Bettina Pluskota, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen

pluskota@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12

www.orthopaede.com