**PRESSETEXT – 2 Seiten**

# Bei Rücken hilft vor allem Muskel

**München, September 2022: Muskeln sind das größte Stoffwechselorgan unseres Körpers und sie können weit mehr als uns nur in Bewegung setzen. In den allermeisten Fällen sind sie auch der beste Schutz vor Rückenschmerzen**

Rund 650 Muskeln arbeiten in unserem Körper, 400 von ihnen sind Skelettmuskeln, die unsere Knochen und Gelenke bewegen und stabilisieren. Wiederum 150 dieser Skelettmuskeln befinden sind rund um die Wirbelsäule. „Ohne diese Muskeln ist unsere Wirbelsäule nicht funktionstüchtig“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Doch leider sind genau diese Muskeln bei vielen Menschen zu schwach. Und genau diese Schwäche ist eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen.“

Eine aktuelle Studie der weltberühmten Harvard-Universität kam jetzt zu dem Ergebnis, dass es keine bessere Medizin für den Rücken gibt als ausreichend starke Muskeln. „Das ist nicht weiter verwunderlich“, sagt der Experte. „So ist jedes Wirbelgelenk von mehreren Muskeln umgeben und sie schützen uns viel früher und intensiver als Bandscheiben vor den täglichen Stoßbelastungen. Eine ausreichend starke Muskulatur kann jeden Schritt abfangen und die Kräfte, die auf den Körper wirken um 90 Prozent reduzieren.“

Alle Muskeln rund um die Wirbelsäule arbeiten wie in einem gut funktionierenden Spinnennetz zusammen. Sind ein paar Muskeln zu schwach, gerät das Gebilde aus dem Gleichgewicht. Eine besondere Rolle nehmen dabei die tief liegenden Muskelschichten wahr. Experten bezeichnen sie auch als autochthone Muskulatur. Sie besteht aus kurzen und sehr kräftigen Muskeln, die gerade, schräg oder auch diagonal von Wirbelkörper zu Wirbelkörper ziehen. „Sie sind für die Rückengesundheit von größter Bedeutung“, sagt Dr. Schneiderhan. „Denn sie gewährleisten die Stabilität der Wirbelsäule und sichern die täglichen Bewegungen der einzelnen Wirbel untereinander.“

Die gute Nachricht: Es ist keine Herkulesaufgabe diese Muskeln zu trainieren. Schon zwei- oder dreimal wöchentlich 30 Minuten Krafttraining reichen aus, um sie zu stärken. Das können Übungen

mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln oder Widerstandsbändern sein. Tipp: Besonders wirkungsvoll sind Übungen die gleichzeitig kräftigen und auch das Gleichgewicht trainieren. Also beispielsweise Kniebeugen auf einer instabilen Unterlage wie einem zusammengefalteten Handtuch oder eine ausreichend dicken Gummimatte. Auch einseitige, so genannte unilaterale Übungen sind bestens geeignet die tief liegenden Muskeln zu kräftigen.

„Wir wissen aus vielen Studien und auch aus eigenen Erfahrungen, dass ein Großteil der Rückenbeschwerden vermeidbar sind, wenn die Muskulatur ausreichend stark ist“, sagt Dr. Schneiderhan. „Für ein schmerzfreies Leben also kein allzu großer Aufwand. Ratsam ist es die Lethargiecouch zu verlassen und aktiv zu werden. Wer das Plus an Bewegung in sein Leben integriert, wird reichlich belohnt.“

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

Abb.: Rückenmuskulatur stärken, 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