**PRESSETEXT – 3 Seiten**

# Leute geht raus, bewegt euch – dem Rücken zuliebe

„Große Teile der Bevölkerung bewegen sich deutlich zu wenig und das hat massive Auswirkungen auf die Volksgesundheit.“ Das sagt nicht irgendwer, sondern der Chef der Weltgesundheitsorganisation WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus. Geschlossene Fitnessstudios und derzeit nicht stattfindender Vereinssport dürfen keine Ausrede sein. „Denn die zunehmende Inaktivität und der gleichzeitig vorhandene psychische Stress sind der perfekte Nährboden für ernsthafte Probleme mit dem Rücken“, sagt der renommierte Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan aus München-Taufkirchen. „Auch ohne entsprechende Angebote kann jeder Mensch seine Bewegungsbudgets deutlich erhöhen.“

***München, Februar 2021:*** **Was unser Rücken überhaupt nicht mag ist Schonung. Das gilt sogar dann, wenn man gerade unter Rückenschmerzen leidet. „Es ist wichtig schnell wieder in ein bewegtes Leben zu kommen und besser noch, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen“, sagt Dr. Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Schon eine einwöchige Ruhigstellung reduziert die Kraft unserer Muskeln um 25 Prozent. Und das ist längst nicht alles: Die Bandscheiben flachen ab, die Knochen werden brüchiger und die Gelenke entwickeln früher Arthrose. Deshalb mein dringender Rat: Leute, geht raus, bewegt euch – dem Rücken zuliebe!“**

Für alle, die nicht genau wissen, wie sie ihre Bewegungsbudgets ohne Fitnessstudio oder Sportverein erhöhen sollen, ein ganz entscheidender Hinweis: Falsche Bewegungen gibt es nur ganz selten. Also keine Angst, jeder kann zum Coach seines Rückens werden. Ganz allgemein gilt, dass jeder seine Kehrseite fordern sollte. „Eine ganz einfache Maßnahme ist es, regelmäßig Wandern zu gehen“, sagt der Experte. „Neben der Kondition stärkt Wandern unsere Rumpf- und Rückenmuskulatur und es sorgt dafür, dass die Wirbelsäule Stöße und Erschütterungen besser abfangen kann.“ Je nach Streckenprofil sollte man aber unbedingt auf gutes Schuhwerk achten. Wer mit dem Rucksack unterwegs ist sollte diesen clever packen und dicht am Körper tragen, um die Last zu reduzieren.

Auch Joggen und Nordic-Walking ist gut für den Rücken, da beide Bewegungsarten nicht nur die Beine, sondern auch den Rumpf stärken. Wichtig aber hier auch, insbesondere beim Joggen, gute Schuhe. „Beim Joggen gilt es zudem ein wenig auf die Technik zu achten“, rät Dr. Schneidermann. „Am besten ist es bei jedem Schritt über den Fuß abzurollen.“ Anfänger sollten vorsichtig beginnen, am besten 20 Minuten mit einem Wechsel aus zwei Minuten langsamen joggen und zwei Minuten zügigem Gehen. Die Laufzeit kann man dann jede Woche um eine Minute erhöhen und die Gehzeit immer weiter verringern. Wer dreimal die Woche trainiert, ist nach sechs Wochen meist in der Lage 30 Minuten am Stück zu laufen.

Zusätzlich zu diesem Ausdauertraining ist es außerdem ratsam zwei oder dreimal die Woche die Kraft zu trainieren. Denn Studien zeigen, dass etwa 75 Prozent der chronischen und die meisten akut auftretenden Rückenschmerzen auf eine zu schwache Muskulatur zurückzuführen sind. Glücklicherweise kann man seine Muskeln auch zu Hause wunderbar trainieren. Entweder mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln oder Fitnessbändern. Letztere kosten nur ein paar Euro, sind aber so vielseitig einsetzbar, dass sie quasi ein Fitnessstudio ersetzen können. Schon 15 bis 20 Minuten reichen aus, um großartige Effekte zu erzielen. Im Internet, beispielsweise auf YouTube, finden sich zahlreiche Fitnessvideos für alle Alters- und Leistungsstufen.

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 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