PRESSETEXT – 5 Seiten

Springen auf dem Trampolin ist gut für die Rückengesundheit

Der menschliche Körper besteht aus rund 650 Muskeln und fast 400 von ihnen kommen beim Trampolinspringen zum Einsatz. So viele wie bei kaum einer anderen Sportart. Und ein Plus an Muskeln gehört nachweislich zu den besten Maßnahmen, wenn es um die Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen geht. „Wir wissen aus Untersuchungen, dass schon 10 Minuten Trampolinspringen so effektiv sind, wie 30 Minuten joggen," sagt der renommierte Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan aus München-Taufkirchen. „Außerdem trainiert der Trendsport genau die Muskeln, die für die Rückengesundheit so wichtig sind."

München, September 2021: **Schon seit einigen Jahren erfreuen sich Trampoline größter Beliebtheit. Nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen. Sie stehen in Gärten und Wohnungen und mittlerweile bieten auch viele Fitnessstudios entsprechende Kurse an. „Das ist eine gute Entwicklung, denn Trampolin springen ist für jedes Alter geeignet", sagt Dr. Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Hinzu kommt ein gesundheitlicher Doppeleffekt. Es ist sowohl ein sehr gutes Herz-Kreislauf-Training als auch bestens geeignet, um Muskeln aufzubauen."**

Schon dreimal wöchentlich 10 Minuten reichen für Anfänger aus, um schnell erste Erfolge zu erzielen. Um sich an das Sportgerät zu gewöhnen, reicht leichtes wippen und federn zunächst aus. Sobald man sich sicher fühlt, kann man auch anfangen langsam zu joggen und erste kleine Sprünge zu machen. „Das schult den Gleichgewichtssinn und trainiert die so genannte autochthone Rückenmuskulatur", sagt der Rückenexperte. „Das sind die tief liegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule, die für die Rückengesundheit enorm wichtig sind. Je stärker diese Muskeln, desto seltener kommt es zu Rückenschmerzen."

Nachgewiesen ist zudem, dass Trampolin springen ein tolles Anti-Stress-Training ist. Es macht großen Spaß, hilft Aggressionen abzubauen und lässt Glückshormone sprudeln. „Da rund ein Drittel aller Rückenschmerzen stressbedingt sind, ist das ein weiterer Grund regelmäßig auf dem Trampolin zu laufen und zu springen", sagt Dr. Schneiderhan.

Da es gelenkschonend ist, können und sollten auch Übergewichtige diesen Sport durchführen. Schließlich ist Übergewicht ein weiterer Risikofaktor für Rückenschmerzen und Trampolin springen hilft beim Abnehmen. Bei einem einigermaßen intensiven Training verbrennt man in 15 Minuten auf dem Trampolin bis zu 200 Kalorien. Wichtig aber: Wer seit langer Zeit keinen Sport getrieben hat, sollte sich vor dem neuen Sportspaß von einem Arzt grünes Licht geben lassen.

Beim Kauf eines Trampolins lohnt es sich zudem auf gute Qualität zu achten. Experten empfehlen seilgefederte Trampoline. Sie können den Körper besser abfangen als spiralgefederte Produkte. Bandscheiben und Gelenke werden nur gering belastet. Wichtig: Wer das Trampolin zu Hause benutzen möchte, braucht eine ausreichende Deckenhöhe.

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