

Die Volkskrankheit Nr. 1 im Fokus

Rückenschmerzen: Was Sie unbedingt tun sollten und was besser nicht.

NÖ. Die Ursache für Rückenschmerzen ist in erster Linie auf den ungesunden Lebensstil zurückzuführen. Ob durch schweres Heben in der Freizeit, falsche Sitzhaltung im Beruf, jahrelanges Übergewicht oder wenig Bewegung im Alltag – über Jahre hin-

Gesunder Rücken

weg summieren sich die „kleinen Sünden“ entlang der Wirbelsäule. Was bleibt, sind dauerhafte Rückenschmerzen.

Wir verraten Ihnen, wie Sie den Kampf gegen die Schmerzen aufnehmen und dadurch etwaigen Gesundheitsschäden vorbeugen können.

Fitnesscenter: Gezielter Aufbau der Muskulatur und gleichzeitig ein höheres Bewegungspen-

sum lassen nicht nur ungeliebte Fettwülste schmelzen, sondern stärken auch die gesamte Wirbelsäule. Der Fitnesstrainer unterstützt Sie dabei mit einem auf Ihre „Schwachstellen“ angepassten Trainingsplan, zeigt Ihnen verschiedene Kraftübungen und gibt wertvolle Ernährungstipps für einen gesünderen Lebensstil.

Physiotherapeut: Wenn es hin und wieder im Rücken zwick, ist ein Besuch bei einem Physiotherapeuten ratsam. Mit individuellen Bewegungs- und Koordinationsübungen sowie punktuellen Massagen, lassen sich Alltagsleiden schnell wieder in den Griff bekommen.

Arztbesuch: Bei dauerhaften starken Rückenschmerzen ist ein Gang zum Orthopäden unausweichlich. Nur der Facharzt kann mittels eines Röntgen und verschiedener Tests die genaue Ur-



Ein fitter Rücken sorgt für Lebensqualität. Foto: Michael Hairer

sache des Schmerzes ausmachen und dementsprechende Behandlungen und Therapien festlegen. Besonders wichtig bei lang anhaltenden Rückenschmerzen: Nicht weiter zuwarten – Sie riskieren dabei irreversible Schäden an der Wirbelsäule sowie in weiterer Folge starke Gesundheitsbeeinträchtigungen.