



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Das hilft wirklich bei Rückenschmerzen

Rückenleiden gehören zur Volkskrankheit Nummer 1, in Österreich leiden 60 Prozent der Menschen daran.

NÖ. Schwere Rückenleiden, die eine Operation erfordern, sind glücklicherweise selten – das ist

Gesunder Rücken

nur bei fünf Prozent der Betroffenen notwendig. Trotzdem gibt es einige Ursachen, die ein Rückenleiden nachweislich begünstigen. Dazu gehören untrainierte Muskeln, zu wenig Bewegung, psychische Belastungen und Stress. Alles in allem gilt: Wer sich zu wenig

bewegt, begünstigt Rückenprobleme. Wer täglich stundenlang vor dem PC sitzt, bei dem werden die in der Nähe liegenden Nerven aktiviert, die den Schmerz ins Rückenmark und von da aus ins Gehirn weiterleiten.

Beschwerden vorbeugen

Unabhängig vom Alter: Bewegung ist ein Muss. Ob Recken, Drehen, Bücken oder Laufen, all das tut dem Körper gut. Das geht ganz einfach, indem man anstelle des Aufzugs die Treppen benutzt oder öfter mal das Auto stehen lässt und aufs Fahrrad umsteigt. Maßvoller Sport ist auch für Ungeübte und Bewegungsmuffel ohne großen Aufwand möglich. Vor allem Ganzkörpersportarten, wie Nordic Walking, Wandern, Fahrrad fahren und Schwimmen, sind dafür bestens geeignet. Am



Bewegung ist ein Muss gegen Rückenschmerzen. foto: pixabay

besten besprechen Betroffene die Auswahl der für Sie optimalen Bewegungsform mit ihrem Arzt oder Physiotherapeuten. Wenn die Rückenschmerzen einmal da sind, dann gibt es viele Möglichkeiten diese zu lindern. Besonders effektiv und entspannend sind regelmäßige Massagen. Sie lockern die Muskulatur und helfen in der Regel sofort.