

Das Volksleiden Nummer eins

Viele Erwachsene und Kinder haben akute Wirbelsäulen-Beschwerden

BEZIRK. Maria Horner, Physiotherapeutin am Landeskrankenhaus Freistadt: „Rücken- und Nackenschmerzen sind das Volksleiden Nummer eins! Dabei sind die Beschwerden in erster Linie die Folge eines Ungleichgewichts zwischen der Belastbarkeit der Wirbelsäule und den Arbeits- und Alltagsbelastungen. Bewegungsmangel, Überlastung vom dauernden Sitzen oder Stehen und schweres Heben haben übermäßige Abnützungen der Wirbelgelenke, Bandscheibenschädigungen, Muskelschwäche und Verkürzungen bestimmter Muskelgruppen zur Folge.“ Sehr wichtig sei für unsere Wirbelsäule ein Koordinations- und Kräftigungstraining der Bauch- und Rückenmuskulatur, gezielte Gymnastik und regelmäßige Bewegung. „Bei Wirbelsäulenbeschwerden werden im LKH Freistadt, nach



Gezielte Gymnastik und Bewegung helfen.

Foto: Gina Sanders/Fotolia

genauem physiotherapeutischen Befund, mobilisierende Techniken an den Wirbelgelenken, Behandlungen der Muskulatur und schmerzlindernde Maßnahmen wie entlastende Tapes oder spezielle Lagerungen angewendet. Rückenschule und Unterwassertherapie sind ein wichtiger Bestandteil einer umfangreichen Behandlung.

Auch Elektrotherapie, Fangopackungen und Massagen tragen zur Schmerzlinderung bei“, so die Expertin.

Maria Horner hat noch einen wichtigen Ratschlag parat: „Bei Bandscheibenproblemen sollte man sich nach längerem Sitzen oder Stehen für 15 Minuten hinlegen, bevor man Joggen oder Nordic Walken geht. Die geschädigte Bandscheibe hat damit die Möglichkeit, die benötigte Flüssigkeit aus dem Körper wie ein Schwamm wieder aufzusaugen, um den Wirbeln und Gelenken dann bei der Belastung einen guten Puffer zu bieten.“ Störungen oder Schäden der Wirbelsäule können übrigens fortgeleitete Schmerzen in den Armen und Beinen sowie Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrgeräusche, Gefühlsstörungen bis zu Lähmungen hervorrufen und sollten vom Arzt abgeklärt werden.