

Der Rücken gehört gekräftigt!

Gutes Bandscheiben-Wassermanagement ist von großer Bedeutung



Der Gutauer Ronald Voglhofer (Hintergrund) arbeitet als Physiotherapeut im Therapiezentrum Aist in Pregarten.

Foto: Privat

PREGARTEN. „Unsere Bandscheiben bestehen zu 80 Prozent aus Wasser. Daher ist ein genau darauf abgestimmtes Wassermanagement von enormer Bedeutung“, erklärt Ronald Voglhofer aus Gutau, der als Physiotherapeut im Therapiezentrum Aist in Pregarten tätig ist. Im Sitzen und

Liegen füllt sich die Bandscheibe mit Wasser, beim Gehen und Stehen hingegen gibt sie Wasser ab. „Das ist auch der Grund, warum wir morgens nach dem Schlafen um rund einen Zentimeter größer sind als abends beim Zubettgehen.“ Ein Wechsel zwischen Belastung und Entlastung ist

gefragt, damit die Bandscheibe nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig Wasser hat. Für jemanden, der den ganzen Tag beruflich mit meist sitzender Tätigkeit verbringt, ist es ganz wichtig, nach der Arbeit Sport zu treiben, wie zum Beispiel spazieren gehen, laufen, klettern oder schwimmen. Für jemanden, der den ganzen Tag körperlich arbeitet, ist es wiederum von Bedeutung, zwischendurch eine Pause in liegender Position oder im Sitzen einzunehmen, damit sich die Bandscheibe wieder füllen kann. In beiden Fällen ist ein gezieltes Rückentraining unerlässlich für einen gesunden Rücken. „Dreimal pro Woche ausgeführt lässt sich damit die notwendige und wirksame Kräftigung und Stabilisierung des Rückens erzielen“, sagt Voglhofer. Nähere Infos unter therapiezentrum-aist.at