

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenbeschwerden sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet

LINZ (red). Vergangenen Mittwoch war das Forum der VKB Bank in Linz prall gefüllt. Die Minimed lud zu ihrem ersten Vortrag im Wintersemester. Zur Auftaktveranstaltung hat man sich gleich mit einem Thema auseinandergesetzt, welches viele von uns beschäftigt: dem Rücken.

„Mehr als 85 Prozent der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens an Rückenschmerzen“, betont Rüdiger Kisling, Vorstand der Klinik für Remobilisation und Nachsorge am Johannes Kepler Universitätsklinikum. Auch sind Rückenbeschwerden laut Experten der zweithäufigste Grund für Krankenstände, einer der häufigsten Gründe für eine Frühpensionierung und somit eine hohe Belastung für das Gesundheitssystem. „Es macht also Sinn, sich diesem Thema genauer zu widmen“, unter-

streicht Kisling, der zugleich Entwarnung gibt: „Nur weil es mal im Rücken zwickt heißt das noch lange nicht, dass man kurz vor einem Bandscheibenvorfall steht“, erklärt der Mediziner. Prinzipiell gibt es zwei Arten von Rückenproblemen: strukturelle und funktionale. „Fast jeder Rückenschmerz beginnt mit einer korrigierbaren funktionellen Störung und geht erst nach Jahren in einem Strukturdefekt, etwa in einem Bandscheibenvorfall über.

Wichtige Punkte zur Vermeidung chronischer Probleme sind die richtige Haltung im Sitzen und Stehen sowie ausreichend Bewegung. „Die Muskeln müssen beschäftigt werden, damit sie ihrer Stützfunktion nachkommen können und sich nicht zurückbilden. Selbst wenn man bereits Beschwerden hat und es wehtut, sollte man regelmäßig



Ute Kiesel, Christine Radmayr, Rüdiger Kiesling.

Foto: BRS

Übungen im Bereich des Möglichen machen. Absoluter Fehler ist es, sich einfach hinzulegen. Das verschlimmert die Sache nur“, so Kisling.

Im zweiten Teil des Vortragsabends setzte Ute Kiesel, Praktikumskoordinatorin des Studiengangs Physiotherapie an der FH für Gesundheitsberufe, die Theorie in die Praxis um, präsentierte Übungen zur Stärkung des Rückens, gab wertvolle Tipps und animierte das Publikum zum Mitmachen.