

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



Bewegung ist die beste Medizin gegen Rückenschmerzen. Mit welchem Sport man anfängt, ist dabei zweitrangig.

Foto: eyeQ/Fotolia

Rückenschmerzen: Raus aus der Schonhaltung

OÖ. Die Zahl der Menschen, die an akuten oder chronischen Rückenschmerzen leiden, steigt von Jahr zu Jahr. Rund drei Viertel aller Berufstätigen geben an, zumindest ab und zu unter Problemen mit dem Rücken zu leiden. Die Auslöser sind vielfältig: Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen sind häufige Ursachen, eine schwache Rückenmuskulatur oder krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule können auch zu Beschwerden führen.



Rückenschmerzen sind meist mit regelmäßiger Bewegung und Training gut therapierbar.

GUNTHER MITTERMAYR

Foto: OÖG

Eine mittlerweile weit verbreitete Zivilisationskrankheit – chronische Schmerzen am Bewegungsapparat – ist die Folge von Bewegungsmangel und einseitiger Belastung. „Bewegung ist die beste Medizin. Vor allem präventiv, damit es erst gar nicht zu Problemen kommt. Denn wird der Körper geschont und Belastung vermieden, schwächt das die Belastbarkeit des ganzen Körpers“, betont Gunther Mittermayr, leitender Physiotherapeut am Klinikum Rohrbach. Er rät neben regelmäßigen Ausdauerbelastungen auch zum Training von Gleichgewicht und Kraft. Alleine die durch die Schmerzen verursachte Schonhaltung führt zu

einseitigen Belastungen und zu vermehrten Beschwerden. „Die Devise lautet also: Bewegen, bewegen, bewegen“, erklärt Mittermayr. „Am Anfang soll man die Belastung niedrig im schmerzarmen Bereich dosieren und langsam steigern. Muskelkater sollte nicht abschrecken. Es ist ein Zeichen dafür, dass die Muskeln ihre Arbeit wieder aufgenommen haben.“ Dabei ist auch nicht so wichtig, mit welchem Sport man anfängt, sondern dass die Bewegung Spaß macht. Spaziergehen kann ein Einstieg sein. Wichtig ist, dass man sich zu Beginn konkrete, aber überschaubare Ziele setzt, wie etwa zweimal pro Woche eine halbe Stunde walken zu gehen.

Bewegung hilft psychisch

Sport wirkt neben dem Körper auch auf die Psyche. „Verspannungen drücken dauerhaft auf die Schmerz-Sensoren im Muskelgewebe. Bewegung und Dehnen der Muskeln lösen diese Verhärtungen und durchbrechen so den Teufelskreis aus Schmerz, Anspannung und noch mehr Schmerz“, weiß Mittermayr. Außerdem werden Schmerzen häufig durch Stress verstärkt. Nach dem Sport fühlt man sich dagegen müde und entspannt. Große Teile des Nervensystems kommen zur Ruhe, wenn nach anstrengendem Training die Batterien wieder aufgeladen werden. Dabei wird Stress abgebaut – und das lässt auch die Schmerzen geringer werden.