

Fundament für gesunden Rücken

Rückenschmerzen sind meist vermeidbar – mit dem richtigen Lebensstil

SCHWERTBERG (eg). Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Beinahe jeder dritte Österreicher leidet daran. In den meisten Fällen sind einseitige Belastung oder fehlende Bewegung die Ursache. Die Beschwerden gehen in der Regel von selbst zurück oder können durch Bewegung und Physiotherapie gut behandelt werden. In nur 15 Prozent aller Fälle sind Rückenschmerzen auf ernsthafte Erkrankungen wie Bandscheibenvorfälle, Wirbelgleiten oder Verschleißerscheinungen zurückzuführen. Orthopädienschuhmachermeister Bruno Pree aus Schwertberg ist fast täglich mit Rückenproblemen befasst. „Die Füße sind für den Körper wie das Fundament für ein Haus. Sie sind für die Stabilität und die Gesundheit ganz wichtig“, so Pree. Er fertigt seit vielen Jahren orthopädische Maß- und Spezialschuhe

sowie Einlagen. Außerdem hat Pree Fachwissen und therapeutische Ratschläge auf Lager. Ob ein Beckenschiefstand, ein Knick-, Spreiz- oder Senkfuß oder gar eine Beinlängendifferenz für die Rückenschmerzen verantwortlich sind: Der Fachmann rät zuerst einmal zu einem Arztbesuch. Erst nach medizinischer Abklärung und einer Verordnung kommt der Orthopädienschuhmacher ins Spiel. „Rückenprobleme haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen, weil sich die Leute zu wenig oder falsch bewegen und sich nicht richtig ernähren“, sagt der Fachmann. Pree bemerkt schon bei Kindern im Kindergarten und in der Schule Fehlentwicklungen. Barfuß gehen, das richtige Schuhwerk tragen sowie viel Bewegung und Sport helfen, den Rücken zu stärken und gesund zu erhalten.



Bruno Pree bei der Herstellung orthopädischer Schuhe. Foto: BRS