

# Mit Köpfchen und Muskelkraft

80 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter Rückenschmerzen, bei zehn Prozent sind es sogar chronische Schmerzen. Experten wie Dr. Ramin Nazemi, praktizierender Orthopäde in Essen und Vorstandsmitglied des Ärztenetzwerks orthonet-NRW – einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen – raten zum Umdenken. Bei leichten Schmerzen im Kreuz sollten Bewegung und Aktivität statt Schonung und Wärmebehandlungen im Fokus stehen.

„Angemessene Bewegung führt zu einer besseren Durchblutung und damit zum Abtransport schädlicher Substanzen und besserer Nährstoffversorgung“, erläutert Dr. Nazemi. „Eine kräftige Muskulatur stellt zudem die beste Voraussetzung für einen gesunden Rücken dar. Sie stützt die Wirbelsäule wie ein körpereigenes Korsett.“ Zu den richtigen Sportarten gehören auch Yoga, Joggen oder Nordic Walking. Sportliche Aktivitäten bauen Stress ab und verhindern somit Schmerzen durch Verspannungen. Auch kleine Veränderungen in Gewohnheiten und Bewegungsabläufen helfen, den inneren Schweinehund zu besiegen.

So sollten Betroffene lieber Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren, aufs Auto verzichten und das Fahrrad benutzen. Das hilft, in den Alltag ein Mindestmaß an Bewegung zu integrieren. Kurze Positionswechsel im Büro lockern Rücken, Nacken oder Schultern zwischendurch und verhindern einseitige Haltungen. So bleiben Muskelverhärtungen und daraus resultierende Schmerzen aus. „Alles, was nicht im Sitzen erledigt werden muss, sollten Schmerzgeplagte stehend durchführen. Dadurch lockern sich die Muskeln auf und der Kreislauf kommt in Schwung“, rät Dr. Nazemi. Statt Kollegen nebenan eine E-Mail zu senden oder zum Telefonhörer zu greifen, also lieber hingehen. Das hat nicht nur eine positive Auswirkung für den Rücken, sondern auch für das Miteinander im Büro.

[www.orthonet-nrw.de](http://www.orthonet-nrw.de)