

# Frühlingsrolle, ade – sportlich starten

## Radfahren und Rudern im Rücken-Check

Länger werdende Tage, Sonne, gute Vorsätze für die Bikinifigur – wenn die Frühlingszeit vor der Tür steht, verwandeln sich viele Sportmuffel in Bewegungsprofis.

Von Radfahren, Schwimmen und Wandern über Beachvolleyball bis hin zum Golfen, Segeln oder Surfen, im Urlaub probiert meist jeder etwas aus. Wer jedoch bereits vor dem Urlaub unter Rückenschmerzen leidet, sollte sich genau überlegen, welche Sportart er wählt. Einige fördern sogar die Entstehung von Rückenschmerzen, unter denen immerhin 80 Prozent der deutschen Bevölkerung regelmäßig leiden. Dr. Ramin Nazemi, Vorstandsmitglied des orthonet-NRW, einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden aus Nordrhein-Westfalen, ergänzt: »Generell treiben die meisten Menschen aber zu wenig Sport. Bewegungsmangel wiederum ist eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen im Rücken.« Angemessene Bewegung führt zu einer besseren Durchblutung und damit zum Abtransport schädlicher Substanzen und besserer Nährstoffversorgung. Wer mit Hexenschuss und Co. nichts zu tun haben möchte, braucht Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Im Urlaub Sport zu treiben, ist daher ein guter Anfang. Dabei gilt: Alles, was im Wasser stattfindet, eignet sich besonders. Wasserball, Tauchen und Schwimmen

stärken Muskeln, ohne Gelenke zu belasten. Von Sportarten auf dem Wasser wie Segeln, Surfen, Rafting oder Rudern lassen Menschen mit Rückenschmerzen am besten die Finger. Bewegungsabläufe dieser Hobbys fördern meist die Entstehung so genannter muskulärer Dysbalancen. Muskeln bilden sich hier nur auf einer Seite der Wirbelsäule aus, was zu Fehlbelastungen führt, die Rückenschmerzen verursachen.

Gleiches gilt auch für Lifestyle-Sport wie Golfen oder Segeln. Profisportler müssen beispielsweise regelmäßig ausgleichende Übungen machen, damit sie dauerhaft fit und gesund bleiben. Im Gegensatz dazu wirken Sportarten wie Wandern, Joggen oder Radfahren Wunder – nicht nur in Sachen Ausdauer. Gleichmäßige Bewegungsabläufe stärken das Muskelkorsett unseres Rückens ideal, ohne die Gelenke dabei zu belasten. Für Übergewichtige eignet sich Nordic Walking, da es neben Rücken auch Arme und Beine und damit den ganzen Körper trainiert. Für jüngere Sportbegeisterte stellt Inline-Skating eine gute Alternative dar, wenn sie dabei Haltung bewahren. Leicht nach vorn gebeugt und dabei den Rücken gerade halten. »Protektoren und Helm sind aber Pflicht, nicht Kür«, sagt Dr. Nazemi. Sonst endet der Sportausflug – ob im Urlaub oder zu Haus – rasch im Krankenhaus.

