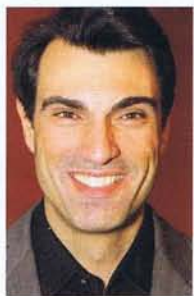




Sanfter Sport für Untrainierte

Im Frühling packt viele Sportmuffel der Ehrgeiz. Doch nicht jede Sportart ist für jeden Rücken geeignet!

Die Tage werden länger und die Sonne lockt. Bald ist Urlaub und oft sollen noch schnell einige Kilos für die Bikinifigur runter. Sport ist angesagt! Vieles wird ausprobiert von Radfahren, Schwimmen und Wandern über Volleyball bis hin zum Golfen.



Dr. Ramin Nazemi, Vorstandsmitglied des orthonet-NRW, einem

Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden aus Nordrhein-Westfalen, rät. „Generell treiben die meisten Menschen zu wenig Sport. Bewegungsmangel ist eine der

häufigsten Ursachen für Schmerzen im Rücken.“ Unter regelmäßigen Rückenschmerzen leidet etwa 80 Prozent der deutschen Bevölkerung. Wer mit Hexenschuss & Co. nichts zu tun haben möchte, braucht Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Angemessene Bewegung führt zu einer besseren Durchblutung, zum Abtransport schädlicher Substanzen und besserer Nährstoffversorgung. Doch wer bereits unter Rückenschmerzen leidet, sollte sich genau überlegen, welche Sportart er wählt. Denn einige fördern sogar die Entstehung von Rückenschmerzen.

Sportarten im Rücken-Check

Sport im Frühling oder im Urlaub zu starten, ist ein guter Anfang! Dabei gilt: Alles was im Wasser stattfindet eignet sich besonders für Ungeübte. Wasserball, Tauchen und Schwim-

men stärken Muskeln, ohne dabei die Gelenke zu belasten. Von Sportarten auf dem Wasser wie Segeln, Surfen, Rafting oder Rudern sollten Menschen mit Rückenschmerzen am besten die Finger lassen. Die

Bewegungsabläufe dieser Sportarten fördern meist die Entstehung sogenannter muskulärer Dysbalancen. Die Muskeln bilden sich hier auf einer Seite der Wirbelsäule stärker aus, was zu Fehlbelastungen führt, die wiederum Rückenschmerzen verursachen.

Das Gleiche gilt auch für Lifestyle-Sport wie Golfen oder Segeln. Damit Profisportler dauerhaft gesund und fit bleiben, müssen sie bei diesen Sportarten regelmäßig ausgleichende Übungen machen. Sportarten wie Wandern, Joggen oder Radfahren sind dagegen ideal, nicht nur was die Ausdauer betrifft. Gleichmäßige Bewegungsabläufe stärken das Muskelkorsett des Rückens, ohne dabei die Gelenke zu belasten. Für Übergewichtige eignet sich Nordic Walking besser, da es neben dem Rücken auch Arme und Beine einsetzt und damit den ganzen Körper trainiert. Inline-Skating ist für jüngere Sportbegeisterte eine gute Alternative, wenn sie dabei die richtige Haltung einnehmen: Leicht nach vorne gebeugt und dabei den Rücken gerade gehalten. „Protektoren und Helm sind aber Pflicht, nicht Kür“, sagt Dr. Nazemi. Sonst endet der Sportausflug rasch im Krankenhaus!

