

Aktiv gegen Rückenschmerzen

„**Bewusst leben**“ Tipps von Experten

NRW. 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, raten zum Umdenken. Bei leichten Schmerzen im Kreuz sollten Bewegung und Aktivität statt Schonung und Wärmebehandlungen im Fokus stehen.

Wer konsequent Bewegung und Sport verweigere, laufe Gefahr, länger an Rückenschmerzen und Verspannungen zu leiden als Menschen mit ausgeglichenem Bewegungsverhalten. Zudem drohe bei Schonung eine Verschlimmerung der Beschwerden, die im schlimmsten Fall auch zum Bandscheibenvorfall führten. „Angemessene Bewegung führt zu einer besseren Durchblutung und damit zum Abtransport schädlicher Substanzen und besserer Nährstoffversorgung“, erläu-

Mehr zum Thema Gesundheit lesen Sie heute in unserem Magazin „Bewusst leben“.

tert 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 gehörten neben Radfahren auch Yoga, Joggen oder Nordic Walking. Betroffene sollten lieber Treppe steigen statt Fahrstuhlfahren. www.orthonet-nrw.de