

# Rückenwind für den ganzen Körper

**BEWEGUNG** Schon kleine Veränderungen im (Arbeits-)Alltag können Kreuzschmerzen lindern

Von **BENJAMIN NELLES**

**F**liesenleger, Sachbearbeiter oder Studenten – es kann jeden treffen: Fast 90 Prozent der Bevölkerung hierzulande leiden unter Rückenschmerzen, bei zehn Prozent sind die Beschwerden sogar chronisch.

Die Experten vom Ärztenetzwerk orthonet-NRW – ein Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen – raten, regelmäßig aktiv zu werden. Bei leichten Schmerzen im Kreuz heißt es: bewegen statt schonen. Nicht nur, dass „Inaktive“ länger unter den Schmerzen zu

leiden haben. Ihnen droht zudem eine Verschlechterung der Beschwerden, die sogar zum Bandscheibenvorfall führen können.

## Fehlhaltungen führen zu Schmerzen im Kreuz

Schon innerhalb einer Woche haben Muskeln bei ungenügender Bewegung und einseitiger Belastung bereits 25 Prozent an Kraft eingebüßt. Und wenig Kraft im Rücken vermindert die Stabilität. Es kommt zu Fehlhaltungen, die wiederum zu Schmerzen an Bandscheiben, Muskeln und Bändern führen. Rücken-

patienten sollten allerdings aufgrund starker Gelenkbeanspruchung auf Sportarten mit ruckartigen Bewegungsabläufen, wie beim Squash oder Tennis verzichten. Dafür stärken Rückenschwimmen oder Unterwassergymnastik das Kreuz.

„Eine kräftige Muskulatur stellt die beste Voraussetzung für einen gesunden Rücken dar“, erläutert Dr. Ramin Nazemi, praktizierender Orthopäde und Vorstandsmitglied von orthonet-NRW. „Sie stützt die Wirbelsäule wie ein körpereigenes Korsett.“ Ideale Sportarten sind beispielsweise Yoga, Joggen oder Nordic-Walking.

Generell gilt: Aktive sollten nicht schon nach dem ersten Muskelkater aufgeben. Das bedeutet nämlich, dass die Muskulatur ihre eigentliche Arbeit wieder aufgenommen hat. Es muss sich ja niemand vom Couchsurfer zum Hochleistungssportler wandeln.

## Schon kleine Veränderungen können viel bewirken

Auch kleine Veränderungen der alltäglichen Gewohnheiten und Bewegungsabläufe helfen, den inneren Schweinehund zu besiegen. So sollten Betroffene etwa lieber häufiger Treppensteigen statt

Fahrradfahren. Das hilft, zumindest ein wenig Bewegung in den Alltag zu bringen. Im Büro kann beispielsweise ein regelmäßiger Wechsel der Sitzposition den Rücken und seine Muskeln auflockern und einseitige Haltungen verhindern. Statt dem Kollegen also eine E-Mail zu senden oder zum Telefonhörer zu greifen, sollte man besser einmal hingehen. Das hat nicht nur positive Auswirkungen auf den Rücken, sondern auch auf das Miteinander im Büro.

**i** [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
[www.orthonet-nrw.de](http://www.orthonet-nrw.de)