

# Die Muskeln als Korsett

**RÜCKEN** Bewegung und Aktivität helfen bei Rückenschmerzen. Yoga, Jogging oder Nordic Walking sind geeignete sportliche Aktivitäten, die auch Stress abbauen.

Jeden kann es treffen: Fliesenleger, Sachbearbeiter oder Studenten. 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.

## **Sportverweigerer haben Verspannungen und Schmerzen**

Bei leichten Schmerzen im Kreuz sollten Bewegung und Aktivität statt Schonung und Wärmebehandlungen im Fokus stehen. Wer konsequent Bewegung und Sport verweigert, läuft Gefahr, länger an Rückenschmerzen und Verspannungen zu leiden als Menschen mit ausgeglichener Bewegungsverhalten. Zudem droht bei Schonung eine Verschlimmerung der Beschwerden, die im schlimmsten Fall auch zum Bandscheibenvorfall führen.

Konsequenzen mangelnder Muskelaktivität zeigen sich bereits innerhalb einer Woche. So haben Muskeln dann durch ungenügende Bewegung und einseitige Belastung bereits 25 Prozent

an Kraft eingebüßt. Wenig Kraft im Rücken vermindert die Stabilität, es kommt zu Fehlhaltungen, die wiederum zu Schmerzen an Bandscheiben, Muskeln und Bändern führen.

Wer mit Hexenschuss & Co. nichts zu tun haben möchte, braucht Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Zwar sollten Patienten aufgrund starker Gelenkbeanspruchung auf Sportarten mit ruckartigen Bewegungsabläufen, wie beim Squash oder Tennis verzichten, aber Rückenschwimmen oder Unterwassergymnastik stärken das Kreuz. „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.

## **Nicht nach dem ersten Muskelkater aufgeben**

Radfahren kann jeder, der auf die richtige Haltung achtet. Generell gilt für alle sportlich Aktiven: nicht nach dem ersten Muskelkater aufgeben. Das bedeutet nämlich, dass die Muskulatur ihre eigentliche Arbeit wieder aufgenommen hat. Dabei muss sich niemand vom Couchsurfer zum Hochleistungssportler wandeln. Auch kleine Veränderungen in Gewohnheiten und Bewegungsabläufen helfen, den inneren Schweinehund zu besiegen. So sollten Betroffene lieber Trep-

pensteigen 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.