



Bei Rückenschmerzen Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung!

Viele Menschen leiden im Winter besonders stark an Rückenschmerzen. Kürzer werdende Tage lassen wenig Zeit für Bewegung im Freien, und viele Erwachsene verbringen diese lieber in gemütlicher Adventsstimmung auf dem Sofa. Doch gerade bei Schonung droht eine Verschlimmerung der Beschwerden. Konsequenzen mangelnder Muskelbewegung zeigen sich bereits innerhalb einer Woche. Deshalb gilt auch im Winter: Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Egal ob im Schwimmbad, bei einem gemütlichen Winter Spaziergang oder bei Yoga zu Hause – angemessene körperliche Aktivität führt zu einer besseren Durchblutung und damit zum Abtransport schädlicher Substanzen und besserer Nährstoffversorgung. Verschlimmern sich Beschwerden stark oder halten länger als zehn Tage an, unbedingt einen Orthopäden aufsuchen.

Dr. Ramin Nazemi, praktizierender Orthopäde in Essen und Vorstandsmitglied des orthonet-NRW. Praxischwerpunkte unter anderem Chirotherapie, Rehabilitation, Sportmedizin und Wirbelsäulenerkrankungen