

Stärken Sie sich selbst den Rücken!

RÜCKENTRAINING Bei Rückenschmerzen möchte man fast alles tun, um Abhilfe zu schaffen. Doch meist hat sich eine Fehlbelastung schon «festgesetzt». Besser ist es vorzubeugen. Denn wer sich bewusst bewegt, muss gar nicht viel trainieren.

Wenn die Rheumaliga und der «Beobachter» für einen Ratgeber zusammenspannen, kann man ziemlich sicher sein, dass ein praxisnahes Buch dabei herauskommt. Als Autoren wurden der Physiotherapeut Michel Duran und die ausgebildete Fitnesstrainerin Susanne Loacker gewonnen. Sie zeigen in ihrem Buch «Mein Rückencoach» nicht nur die obligatorischen Rückenübungen, sondern erklären auch, was man zum Thema Rückenschmerzen und -prävention über den eigenen Körper in jedem Lebensalter wissen muss. Ausserdem erfährt der Leser Wissenswertes über medizinische Behandlungen. Das ist hilfreich, wenn man beim Arztbesuch nicht alles verstanden hat.

In der feuchtkalten Jahreszeit reicht oft schon eine falsche Be-

wegung und der Hexenschuss «sitzt». Er kommt nicht wirklich aus heiterem Himmel. Vielmehr sind Vorzeichen wie Muskelverspannungen und fehlende Gelenkigkeit übergangen worden.

Muskuläre Verkrampfung

Die Lumbago ist oft ein Mix aus Stress, Überbelastung, mangelndem Training und eventuell noch einer Erkältung. Dann kann es vorkommen, dass die kleinen Wirbelgelenke blockieren. Das Schmerzhafte ist die Verkrampfung der umgebenden Muskeln. Wer es schon mal erlebt hat, weiss, welch eigenartige Haltungen er angenommen hat, um dem Schmerz in der Bewegung auszuweichen. Deshalb sind als erste Hilfe Medikamente und muskelentspannende Mittel angezeigt. Heublumenwickel (siehe Box) funktionieren als sanfte Variante. Die Zähne zusammenzubeissen, in der Hoffnung, es renke sich mit der Zeit schon wieder ein, wäre falsch, denn das produziert nur einen Teufelskreis aus Schmerzen und Verspannung.

Aber auch im Bett zu liegen und sich tagelang zu schonen, hat sich nicht bewährt – mal abgesehen davon, dass sich das wohl kaum jemand leisten kann. Mediziner setzen immer mehr auf Mobilisation, leichtes Training und normale Alltagsbelastung. «Eisen stemmen» sollte man jedoch erst wieder, wenn der Schmerz vollständig abgeklungen ist.

Bewegungsmangel sowie gewohnte oder unkontrollierte Belastungen der Wirbelsäule, zum Beispiel beim Möbeltragen oder Skifahren, können ungünstigenfalls zum Bandscheibenvorfall führen. Laut Experten liegt bei Rückenschmerzen aber nur in zwei Prozent der Fälle ein echter Bandscheibenvorfall vor. Dem-



Mit intelligentem Rückentraining, nur mit dem eigenen Körpergewicht, kann man den Rücken auch daheim stärken.

Beobachter

HEUBLUMENWICKEL

Es muss nicht immer Fango sein. Zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen taugt auch ein Heublumenwickel. Ein paar Handvoll Heublumen (aus der Drogerie) platziert man in ein Küchentuch. Man schlägt es zu einem Päckchen ein und feuchtet es vorsichtig in einer Schüssel mit heissem Wasser an. Dabei sollte kein Sud produziert werden! Wenn es eine angenehme Temperatur hat, legt man die Kompresse auf die schmerzende Stelle und packt noch ein altes Frotteetuch darüber. Die Heublumenflüssigkeit kann nämlich abfärben. Die Heublumenwickel sollten am Abend gemacht werden, da sie die Müdigkeit fördern. Mit einer Bettflasche kann man den Wärmeeffekt noch verlängern. Aus: Mein Rücken-Coach

entsprechend selten sollten Rückenprobleme also in eine Operation münden. Bei der Diskushernie ist etwas vom Gallertkern der Bandscheibe durch den schützenden Faserring ausgetreten und drückt auf den Spinalnerv. Interessanterweise hat jedoch nur die Hälfte der Menschen, bei denen man per bildgebenden Verfahren eine Bandscheibenveränderung entdeckt, auch Schmerzen.

Wann operiert werden sollte

Eine Operation sollte deshalb nur die letzte Möglichkeit sein, wenn alle anderen Therapien versagt haben oder ein medizinisch zwingender Grund vorliegt. Dazu zäh-

len Harn- und Stuhlinkontinenz, zunehmende Lähmungserscheinungen oder eine ausgeprägte Muskelschwäche in Armen oder Beinen. Alle anderen dürfen weiter an sich arbeiten. Die Praxis zeigt, dass sich nicht zuletzt auch psychische Belastungen im Kreuz niederschlagen. Duran und Loacker halten es deshalb grundsätzlich für ein gutes Zeichen, wenn der Arzt keine offensichtliche Ursache finden kann. Denn ernsthafte Schädigungen oder Krankheiten würde er erkennen.

Muskuläre Probleme hingegen können Röntgen, MRT (Magnetresonanztomografie) und CT (Computertomografie) gar nicht

abbilden. Sie sind deshalb nur notwendig, um eine Diagnose zu bestätigen oder bestimmte Ursachen klar auszuschliessen.

Abnutzung setzt früh ein

Abnutzungserscheinungen sind ab dem 40. Lebensjahr sichtbar, müssen aber nicht zwangsläufig Schmerzen verursachen. Die Arthrose der Wirbelgelenke wird durch Übergewicht, Rauchen und entzündliche Erkrankungen gefördert. Auch das Osteoporose-, das heisst Knochenschwundrisiko nimmt mit dem Alter zu. Bekannt ist, dass man sich davor schützen kann: mit kalziumreicher Ernährung (Milchprodukte,

Mineralwasser, grünes Gemüse) und Vitamin D. Dabei weisen Mediziner darauf hin, dass kontrollierte Druck- und Sprungbelastung, wie sie beim Krafttraining, Jogging oder Aerobic auftritt, besser für die Osteoporosevermeidung ist als sanftes Schwimmen oder Wandern.

Gabriele Spiller

Mein Rückencoach
Michel Duran, Susanne Loacker. Beobachter-Edition. 240 Seiten. Circa 29.90 Fr.



Von der Gipfeli-Haltung zum eleganten Flamingo

MOTIVATION Wohl jeder kennt die guten Vorsätze, im Alltag gesünder zu leben. Ein Motivationsmodell soll zu einer besseren Haltung und konsequenterem Training (ver-)führen.

«Bewegen Sie sich besser!», sagen die Zürcher Autorinnen Caroline Theiss (Physiotherapeutin) und Maja Storch (Motivationscoach). In ihrem Buch zeigen sie anhand von vier «Typen», wie man sich je-

den Tag rüchenschonender bewegen kann.

Da ist der Student, die Hausfrau, der Büromensch und die aktive Rentnerin. Keiner lebt richtig ungesund, aber dennoch lauern überall im Alltag Gefahren, sich zu verrenken, zu verheben oder unnötig zu verschleissen. Auf sehr vielen Bildern wird gezeigt, wie man richtig sitzt, liegt, geht, steht. Es wird sogar eine Eigenmassage als Hilfe für Zähneknirscher demonstriert sowie Übungen zur

Entspannung der Augenmuskulatur. Auch das ist zeitgemäss und sehr anschaulich.

Positive Gefühlsbilanz

Das Besondere ist jedoch das Kapitel über das Umsetzen guter Vorsätze – damit es bei der nächsten Schmerzattacke nicht heisst: Ich bin nicht zum Trainieren gekommen, weil ich so viel zu tun hatte. Maja Storch empfiehlt, dafür das Unbewusste mit ins Boot zu holen. (Leider ist der Weg dort-

hin auf fast 80 Seiten nochmals recht herausfordernd.) Nachdem man sich also seine guten Vorsätze notiert hat, motiviert man sich mithilfe einer positiven Gefühlsbilanz. Man macht sich damit bewusst, wie gut einem die bewussten Übungen tun. Man visualisiert den Bewegungsvorsatz. Wer sich beispielsweise dauerhaft eine aufrechte Haltung aneignen möchte, stellt sich einen Flamingo vor oder eine Lotusblüte oder Schneewittchen, das mit natürli-

cher Anmut durchs Leben schreitet. Durch die Beschäftigung mit diesen Bildern werden sie verinnerlicht.

Diese Methode lässt sich auch auf Trainingsvorsätze anwenden. Dabei definiert man, was man wo und vor allem wann man es tun will: Wenn ich am Samstag aufstehe, dann mache ich sofort meine zehn Minuten Grundübungen. Oder: Wenn ich mich an den Esstisch setze, dann richte ich mich auf. Das Ziel ist, dass die guten Vor-

sätze vom Verstand ins Unbewusste übergehen und damit automatisiert werden. Dazu kann man sich seine ganz persönlichen Eselsbrücken im Alltag einbauen. gsp

Bewegen Sie sich besser!

Caroline Theiss, Maja Storch. Verlag Hans Huber, Bern. 271 Seiten. Circa 41.90 Fr.



So ist es richtig: Immer in einem schmalen Radius gerade vor dem Körper arbeiten, auch am Schreibtisch nicht abrupt ab-, sondern zur Belastung hindrehen und beim Heben die Beine leicht öffnen und in den Knien nachgeben. pd