

ICH WILL'S
ICH KANN'S
ICH TU'S MIT



WELCHES TRAINING BEI RÜCKEN- UND GELENKSCHMERZEN?

„Sport ist Mord“ oder „Nur sich regen bringt Segen“.

Beides sind Volksweisheiten und wenig geeignet ernsthafte Beschwerden zu lindern. Auch „die Wahrheit liegt in der Mitte“ kann nicht weiterhelfen. Nur durch eine fachliche Diagnose ist eine erfolgreiche Therapie möglich.

Eines aber ist sicher: Rückenschmerzen sind häufig durch fehlende Balance zwischen zwei Muskelgruppen verursacht. Beide müssen ausgewogen trainiert werden, um Bandscheiben, Gelenke und Nerven zu entlasten.

„Nur richtiges sich regen bringt Segen“

Die tiefen Muskeln sorgen für Stabilität der Gelenke und der Wirbelsäule. Die oberflächlichen Muskeln sind uns vertrauter, der Bizeps, die Rückenmuskeln, der Brustmuskel. Sie sorgen für Bewegung, die Kraftübertragung auf unsere Gliedmaßen.

Bei Rückenschmerzen, insbesondere operierten Bandscheibenpatienten, sind fast immer die tiefen Rückenmuskeln geschwächt. Auch Schmerzvermeidung führt zu Muskelabbau. Die Trainingsreihenfolge muss heißen: Zuerst die tiefen Muskeln durch Training stärken, dann die oberflächlichen Muskeln aufbauen.

Die tiefen Muskeln lassen sich nicht im Fitness-Studio an Geräten einfach trainieren. Ein fachkundiger Physiotherapeut, der spezialisiert ist auf Rehabilitation, kann nach eingehender Untersuchung durch spezielle

Übungen diese tiefliegende Muskelschicht stabilisieren und stärken. Fehlende oder falsche Behandlung kann auf Dauer zu ernsthaften Schäden führen, etwa der gefürchteten Arthrose. Mit den richtigen Übungen bereitet der Spezialist den Körper auf den Aufbau der oberflächlichen Muskeln vor und sorgt in den meisten Fällen für die Linderung oder Beseitigung der Schmerzen.

„Hände weg von Eigentherapie oder mal probieren“

Der Aufbau der Wirbelsäule, unserer Gelenke, Bänder und Muskeln ist höchst kompliziert. Mit einfachen Ratschlägen und Hausmitteln kann mehr Schaden als Nutzen gestiftet werden.

Insbesondere Rückenschmerzen entstehen nicht immer da, wo man sie fühlt. Umgekehrt können Schmerzen im Brustbereich ihren Ursprung in der Wirbelsäule haben. Für eine erfolgreiche Behandlung ist eine Untersuchung durch den Fachmann Voraussetzung. Danach kann der Therapeut die richtigen Maßnahmen für eine erfolgversprechende Behandlung einleiten.

Erst dann ist sicher: „Sich regen bringt Segen!“

Ihre Simone Böser,
Christian T. Hansen und Team

SeiDON