32 Gesundheit |C|A*|L|G|COK|L2.qxd 13.09.2006 13:20 Uhr Seite 32

DR. HANS MALUS, *Text* —— KERSTIN LUTTENFELDNER, *Illustration* ——

DR. HANS MALUS
Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath

Gesunder Rücken

Die häufigsten Gründe für Rückenschmerzen

- Fehlbelastung am Arbeitsplatz
- mangelnde Bewegung
- falsches Heben und Tragen im Alltag
- verdrehtes Liegen beim Lesen oder Fernsehen
- Stress und Überlastung
- Depression
- zu schwere Schultaschen bei Kindern

Der Weg zur Besserung

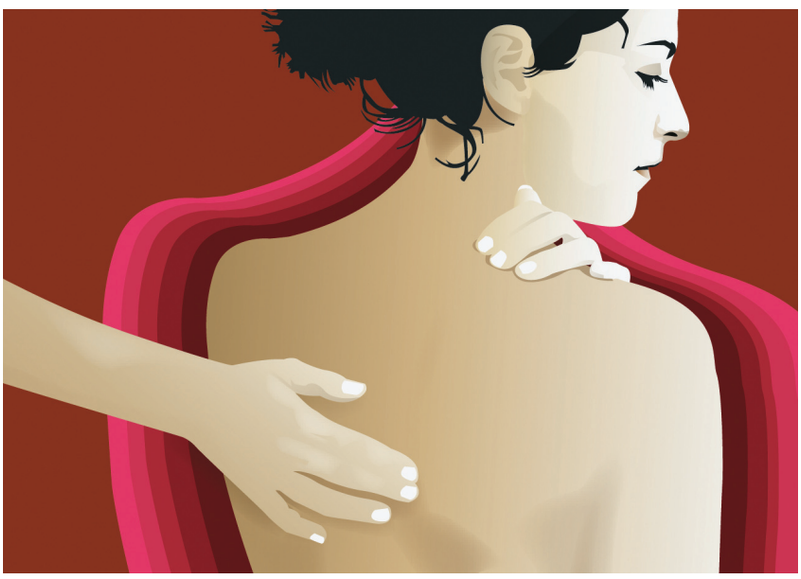
- ärztliche Untersuchung und wenn nötig weitere Abklärung
- physikalische Therapie, osteopathische oder manualtherapeutische Behandlung
- individuelles Bewegungstherapieprogramm
- Ergonomieschulung
- runde Sportarten wie Laufen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren etc.
- spezielles Training wie Pilates, Yoga
- gesunde Ernährung und viel Flüssigkeit

Das Kreuz mit dem Rücken

EIN GROSSTEIL DER BEVÖLKERUNG LEIDET HEUTE UNTER RÜCKENSCHMERZEN

KREUZWEH, RÜCKENSCHMERZEN, Verspannungen? Damit sind Sie nicht alleine. Probleme mit dem Rücken sind die Hauptursache für Krankenstände in Österreich. Statistisch gesehen fehlen etwa tausend Österreicher pro Tag deshalb bei der Arbeit. All jene Beschwerden, die häufig mit der Wirbelsäule in Zusammenhang stehen – Kopfschmerzen, Schwindel oder Schmerzen im Brustkorb –, sind dabei noch gar nicht berücksichtigt. Laut einer aktuellen Umfrage sehen fünfzig Prozent der Patienten die Ursachen ihrer Rückenbeschwerden in Zusammenhang mit ihrem Beruf. Aber der Rücken tut oft schon früher weh. Fast die Hälfte aller Volksschüler klagte schon einmal über Kreuzschmerzen, nahezu jeder zehnte Schüler leidet regelmäßig darunter. Als Ursachen für diese beunruhigende Entwicklung werden fast immer mangelnde Bewegung und Übergewicht genannt. Die tatsächlichen Gründe jedoch sind vielfältiger Natur. An erster Stelle stehen einseitige Belastung am Arbeitsplatz sowie stundenlanges Sitzen vor dem Computer oder im Auto. Dazu kommt mangelnde Ergonomie im Alltag: falsche Haltung beim Heben, bei Tätigkeiten im Haushalt sowie verdrehtes Liegen. Nicht zu unterschätzen sind auch Stress und Überbelastung, denn manchmal kann sich hinter Rückenschmerzen eine Depression verbergen.

WAS SOLL MAN nun bei Rückenproblemen tun? Zuerst ist eine ärztliche Abklärung und Untersuchung, wenn nötig mit Hilfe von Röntgen oder anderen diagnostischen Maßnahmen, notwendig. Nach der Diagnose helfen physikalische Therapie, osteopathische oder manualtherapeutische Behandlung. Und dann heißt es: trainieren – aber richtig! Unter Einbeziehung ergonomischer Aspekte sollte ein individuelles Bewegungstherapieprogramm mit dem Ziel erarbeitet werden, die Wirbelsäule und Gelenke einerseits flexibler zu machen und andererseits durch eine kräftigere Muskulatur zu stabilisieren. Dabei ist besonders zu beachten, dass mehrere Muskelgruppen gleichzeitig in ihrem Zusammenspiel aktiviert werden. Einzelne Muskeln isoliert an Geräten „aufzutrainieren“ macht hingegen wenig Sinn. Aus diesem Grund ist die fachkompetente Betreuung im Fitnesscenter von großer Bedeutung. Eine andere Möglichkeit bieten verschiedene Trainingskonzepte, von denen Yoga und Pilates hervorzuheben sind. Auch regelmäßige sportliche Betätigung wirkt sich positiv aus, wobei hier die „runden“ Sportarten wie Laufen, Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren zu empfehlen sind. Für alle Aktivitäten gilt aber vor allem eines: Spaß sollen sie machen, sonst schwindet der Enthusiasmus nach drei bis vier Wochen. Der Rücken aber will langfristig in Bewegung gehalten werden. ——



***Schmerz ade!** Die Muskulatur sanft und dauerhaft kräftigen, entlastet den Rücken*