

So beweisen Sie Rückgrat

Selbst Kinder leiden schon unter Rückenschmerzen – diese Tipps helfen

VON PHILIPP LACKNER

Christian Benekendorffs Terminplan ist voll. Täglich behandeln der Physiotherapeut und seine Kollegen in ihrer Lister Praxis Menschen mit Rückenproblemen, 50 Prozent ihrer Patienten macht diese Gruppe bereits aus. Und: „Es werden laufend mehr“, sagt Benekendorff. Das Alter spiele dabei keine Rolle mehr, zuletzt suchte sogar ein Zehnjähriger die Hilfe der Experten – wegen eines Bandscheibenschadens.

■ Die Ursachen für einen schmerzenden Rücken können vielfältig sein: mangelnde Bewegung, Übergewicht, Belastungsschäden etwa. Vieles, so Benekendorff, hänge aber auch von der Vererbung ab. Aber man kann gegensteuern, und das mit relativ wenig Aufwand, auch zu Hause oder bei der Arbeit.

■ Sogenannten Schreibtischträgern empfiehlt der Physiotherapeut zunächst einmal, richtig zu sitzen. „Ist der Rücken nämlich gekrümmt, wird er belastet“, sagt er. Für eine gerade Haltung sollte der Schultergürtel über dem Beckengürtel liegen und der Kopf über dem Schultergürtel. „Zusätzlich das Brustbein anheben und die Oberschenkel leicht abfallen lassen.“ Die Beine sollten beckenbreit auseinanderliegen und die Fußflächen parallel am Boden stehen.

■ Helfen kann dabei ein Keilkissen, das zur Rückenlehne hin höher wird: „So ist man geneigt, das Becken nach vorne zu bewegen.“ Mit einem Ballkissen erreiche man eine ähnliche Wirkung, allerdings ist das etwas instabiler. Wer ohne Hilfsmittel auskommen will, kann

auch die Sitzfläche seines Bürosessels nach vorne kippen – wenn das möglich ist.

■ Aber auch bei einer vorbildlichen Sitzhaltung sollte man immer wieder aufstehen – und sich dehnen oder strecken: „Viel zu trinken ist ebenfalls sehr wichtig, die Bandscheiben leben davon.“ Bei der Ernährung rät Benekendorff, viel Obst und Gemüse zu essen: Das enthält das für die Zellbildung wichtige Vitamin B12.

■ Entspannung für den Rücken bringt ein ruhiger, gesunder Schlaf – dabei sollte die Wirbelsäule in Rückenlage immer ein doppeltes S bilden und die Matratze nicht zu hart und nicht zu weich sein: „Um einen steifen Nacken zu vermeiden, empfiehlt sich ein orthopädisches Kopfkissen.“

■ Zusätzlich hilft Training, um den Rücken zu stabilisieren und ihn zu kräftigen. Recht simpel geht das mit einer großen Gummikugel, einem Pezziball: „Damit kann jeder Übungen machen“, sagt der Therapeut. Anleitung: mit dem Bauch auf den Ball legen, die Fußspitzen auf dem Boden lassen und versuchen, den Rücken nach oben zu heben – so stärkt man den Rückenstrecker. Wer keinen Ball hat, kann eine Iso-Matte verwenden und bäuchlings den Rücken anheben. Nicht vergessen sollte man beim Training auch die Bauchmuskeln – auch sie entlasten den Rücken. Benekendorffs Trainingstipp sind Crunches: „Auf den Rücken legen, die Beine heben, sie zu 90 Grad anwinkeln, die Arme auf dem Oberkörper verschränken und die Brust nach oben bewegen.“



ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN: Christian Benekendorff erklärt, wie es geht.

■ Wo finde ich Infos ?

Den 15. März ruft das Grüne Kreuz mit Rückenschulverbänden zum Tag der Rückengesundheit aus: Wer sich an diesem Tag zum Thema Rücken Informationen holen will, kann das an etwa bei Physiomedico (Podbielskistraße 166, Telefon 0511/ 2 60 04 20) tun. Von 15 bis 18.30 geben Physiotherapeuten dort Tipps und stellen dabei auch verschiedene Messsysteme zur Diagnose vor.


 www.physio-medico.de

Foto: Wilde