

Schmerz, lass nach!

Hilfe für den Rücken

Stundenlanges Sitzen, einseitige Belastungen, wenig Bewegung – dafür ist unser Rücken nicht gemacht. Seine Antwort darauf ist spürbar: Rückenschmerzen sind die **Volkskrankheit** Nummer eins.

Jeder vierte Deutsche klagt über Rückenschmerzen. Besonders stark betroffen ist die Altersgruppe der 30- bis 50-Jährigen. Doch auch immer mehr junge Menschen leiden unter Beschwerden. Die angestrengte Haltung von Kopf, Schultern, Armen und Oberkörper beim langen Sitzen vor dem Computerbildschirm führt zum Beispiel dazu, dass sich die Muskeln an der Halswirbelsäule verspannen. Schmerzen im Nacken und in den Armen sind die Folge. Hinzu kommt, dass mit zunehmendem Alter die Beschwerden aufgrund von Verschleißerscheinungen häufiger werden.

Allgemein gilt jedoch: Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz. Die Ursachen sind vielfältig. Mal steckt die Bandscheibe dahinter, mal ist es eine Fehlhaltung und auch psychische Probleme können die Schmerzen verstärken. Für jeden Betroffenen gilt es, die genauen Ursachen zu finden. In der SCHÖN KLINIK arbeiten deshalb Orthopäden, Wirbelsäulenchirurgen, Neurochirurgen, Schmerztherapeuten, Physiotherapeuten und Psychologen bei Diagnose und Therapie zusammen. Das Ergebnis ist eine Behandlung, die individuell auf den einzelnen Rückenschmerzpatienten zugeschnitten ist.

Wussten Sie, dass ...

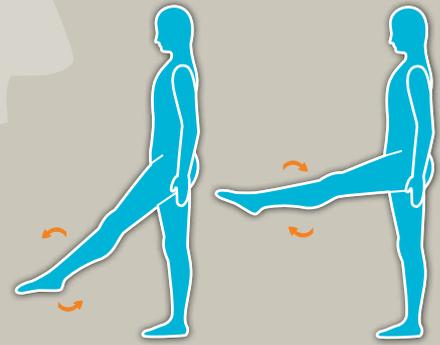
- » jeder zweite vorzeitige Rentenantrag in Deutschland mit einer Erkrankung der Wirbelsäule zusammenhängt?
- » in Deutschland jährlich **800.000 Bandscheibenvorfälle** diagnostiziert werden?
- » vier von fünf Patienten **mehr als einen Facharzt** aufsuchen, bis ihnen richtig geholfen werden kann.
- » sich die Behandlungskosten für Rückenschmerzen auf **10 Milliarden Euro** jährlich belaufen? Hinzu kommen **15 Milliarden Euro** Folgekosten wegen Arbeitsausfalls oder vorzeitiger Rente.

Für einen starken Rücken: sechs Übungen zum Nachtturnen

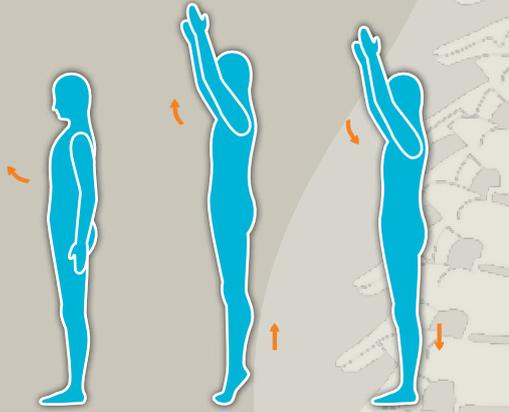
Damit es gar nicht erst zu Rückenschmerzen kommt, genügen wenige Minuten tägliches Training. Es stärkt die Muskulatur und stabilisiert den Rücken. Dass dies nicht aufwändig sein muss, zeigen die **Übungen auf der Rückseite**. Sie lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren – zu Hause oder im Büro.

Rückenschmerzen vorbeugen

Atmung und Bauchmuskulatur unterstützen die Wirkung der Übungen. Sitzen Sie zu Beginn aufrecht, Hände am Brustkorb oder neben dem Körper. Durch die Nase einatmen und mit leicht geöffnetem Mund ausatmen. Beim Ausatmen den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen und den Beckenboden anspannen.



Kreisen Ausgangsstellung: Stehen Sie auf einem Bein und strecken Sie das freie Bein diagonal nach vorn, Becken gerade. Lassen Sie das gestreckte Bein beim Einatmen über die Mitte nach innen und anschließend nach unten kreisen. Beim Ausatmen kreist das Bein nach außen und dann nach oben.



Strecker Ausgangsstellung: Enger Stand, gerader Rücken, Schultern tief. Rollen Sie beim Einatmen über den Fußballen auf die Zehenspitzen und strecken Sie die Arme dabei nach oben. Beim Ausatmen kommen Sie wieder auf die ganze Fußsohle zurück und senken die Arme.

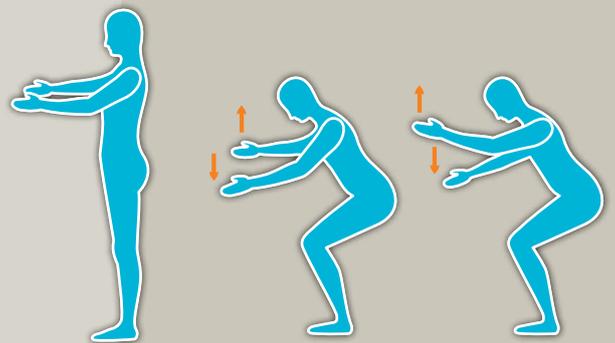


Kegel Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, Arme nach vorn strecken. Kippen Sie beim Ausatmen Ihr Becken und rollen Sie Wirbel für Wirbel leicht nach hinten. Halten Sie beim Einatmen die Bauchspannung und kommen Sie beim Ausatmen mit rundem Rücken nach vorn. Beim Einatmen richten Sie sich Wirbel für Wirbel wieder auf.

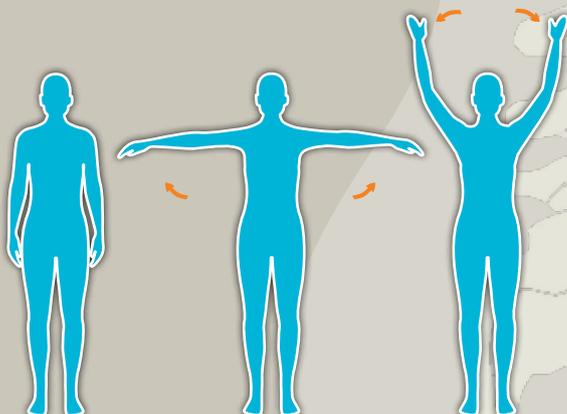


Gleiten Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, Arme nach vorn strecken, Schultern bleiben tief, leichtes Doppelkinn. Schieben Sie beim Einatmen die Arme nach vorn. Beim Ausatmen ziehen Sie sie zurück zur Wirbelsäule. Die Schulterblätter gleiten dabei am Brustkorb entlang.

Geöffneter Kegel (für Fortgeschrittene) Übung wie oben: Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück und kippen Sie jetzt beim Ausatmen das Becken. Wenn Sie nun Wirbel für Wirbel nach hinten rollen, drehen Sie sich dabei gleichzeitig zu einer Seite und führen beide Arme mit zur Seite. Beim Einatmen kommen Sie Wirbel für Wirbel zurück in die Ausgangsstellung.



Beuge Ausgangsstellung: Überhüftbreiter Stand, Arme nach vorn strecken. Beugen Sie beim Ausatmen Ihre Knie, senken Sie Ihren Po nach hinten und den Oberkörper in einer Linie nach vorn. Heben und senken Sie die Arme im Wechsel. Beim Einatmen strecken Sie die Beine wieder. Wichtig dabei: Die Knie müssen immer hinter den Zehenspitzen sein.



Flügel Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen, gerader Rücken, Schultern tief. Heben Sie beim Einatmen die Arme bis auf Schulterhöhe. Führen Sie sie beim Ausatmen nach oben und senken Sie diese wieder zurück zur Hüfte.