

Das Kreuz mit dem Kreuz: Was hilft?

VORBEUGUNG Ein Selbsthilfeprogramm für die Wirbelsäule haben die Physiotherapeuten des Rücken zentrums mit Sportmediziner Dr. Frank Möckel entwickelt.

VON MARION KOLLER, MZ

REGENSBURG. Es besteht aus einem kostenlosen Vortrag und einem vierseitigen Rückenratgeber mit Übungen und Haltungstipps. Martin Fischer, leitender Physiotherapeut im Rückenzentrum Regensburg (RFZ), spricht von einem Best Practice Mix. Diese Übungen hätten sich bewährt und ihre Wirksamkeit sei von Sportwissenschaftlern der Universität Nijmegen bestätigt worden. Bei der Zusammenstellung des Rückenratgebers hatte das Team um Dr. Frank Möckel und Martin Fischer vor allem eins im Sinn: Der Patient soll die Tipps leicht lernen und in seinen Alltag integrieren können - ohne Kostenaufwand.

„Oje, mein Kreuz!“ Wer hat diesen Ausruf noch nicht gehört? Von Kollegen, die am Computer arbeiten oder von der Hausfrau, die sich die Schuhe binden will. Rückenschmerzen treten häufig auf. Drei von vier Deutschen leiden mindestens einmal im Leben daran. Zu 75 Prozent ist die Lendenwirbelsäule betroffen.

„Entscheidend ist jedoch, dass Rückenschmerzen in der Regel keine schwerwiegenden oder gefährlichen Ursachen haben“, betont Dr. Frank Möckel. Der behandelnde Arzt müsse feststellen, ob es sich um harmlose (unspezifische) oder ernsthafte Beschwerden handelt. „In 90 Prozent der Fälle vergehen Rückenschmerzen nach einigen Tagen oder Wochen ohne Folgeschäden“, weiß der Sportmediziner vom Regensburger Ärztenetz.

Diesen Heilungsprozess können Patienten mit dem Selbsthilfeprogramm wirksam unterstützen. Sie brauchen Disziplin für die Übungen und täglich 20 Minuten, um sich hinzulegen, damit sich die Bandscheibe erneut mit Flüssigkeit füllen kann. Im Vortrag wolle er den Menschen zunächst die Angst vor den Kreuzbeschwerden nehmen, sagt Physiotherapeut Martin Fischer. „Die meisten Probleme entste-



Vorbeugen nach langem Stehen



Fotos: Rückenzentrum Nach langem Sitzen nach hinten neigen

TIPPS UND ANREGUNGEN

► **Vorträge:** „Der Rückenratgeber. Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken“ mit Martin Fischer, leitender Physiotherapeut, jeden ersten Montag im Monat um 19.30 Uhr, Rückenzentrum Regensburg, Im Gewerbepark D 50, Tel. (09 41) 4 95 96. Termine: 6. April, 4. Mai, 8. Juni, 6. Juli, 3. August, 7. September, 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember.

► **Tipps:** Durch nächtliches Liegen saugen sich die Bandscheiben mit Flüssigkeit voll. Dadurch steigt morgens der Innendruck, die Spannung auf die Band-

scheibe erhöht sich. Drei morgendliche Übungen für die Lendenwirbelsäule minimieren das Verletzungsrisiko: Im Liegen die Beine abwechselnd 20 Mal vom Körper wegstrecken. Die Knie 20 Mal zur Brust ziehen. Auf dem Bauch liegend den Oberkörper durch Strecken der Arme hoch drücken (20 Mal). Immer über die Seite vom Bett aufstehen. Die Übungen dürfen keinesfalls wehtun.

► **Alltag:** Beim Bücken und Heben sollte man den Rücken möglichst gerade halten, also lieber in die Knie gehen. Am

Computerarbeitsplatz sollte sich die Wirbelsäule an eine Lehne mit angepasster Lordosestütze anlehnen können. Der günstigste Winkel zwischen Sitzfläche und Lehne beträgt 90 bis 110 Grad. Beim Telefonieren verhindert ein Head-Set Verspannungen der Nackenmuskulatur. Nach Tätigkeiten, bei denen der Rücken lange in vorgebeugter Haltung war, tut es gut, die Wirbelsäule zum Ausgleich zu überstrecken. Wenn Sie lange aufrecht waren, sollten sie sich eine Minute nach vorne beugen. (ko)

hen durch lange statische Belastungen.“ Mehrstündiges Sitzen, Stehen, Einkaufen.

Den Übungen liegt ein einfaches Prinzip zugrunde, das Fischer im Vor-

trag erklärt: „Ich muss immer das Gegenteil der Belastung machen, die ich die längste Zeit innehatte. Zum Beispiel nach langem Sitzen ins Hohlkreuz gehen.“ Das sei total simpel (sie-

he auch Infokasten).

Eins jedoch betont Martin Fischer: „Möglichst handeln, bevor der Schmerz kommt, nicht immer als Reaktion auf den Schmerz!“