



Aktiv für einen gesunden Rücken – Bewegen statt schonen

Rückenbeschwerden zählen in den westlichen Industriestaaten zu den häufigsten Beeinträchtigungen im gesamten Gesundheitssystem. Fast jeder zweite Erwachsene (40% der erwachsenen Bevölkerung) und viele Jugendliche haben bereits einmal eine Phase mit Rückenschmerzen erlebt. Inzwischen hat sich das Krankheitsbild "Rückenschmerzen" zu der mit Abstand teuersten Volkskrankheit entwickelt. In Deutschland >15-20 Milliarden Euro!

Die Verursachung von Rückenschmerzen wird von vielen Menschen einem Verschleiß von Bandscheiben und Wirbelsäule zugeschrieben. Doch Veränderungen sind bei Menschen mit und ohne Rückenschmerzen zu finden. Bei Untersuchungen zeigten sich bei jedem zweiten 50-jährigen Bandscheibenvorwölbungen oder ein Bandscheibenvorfall. Aber diese Veränderungen erklären die Rückenschmerzen nur selten.

Körperliche Belastung in Beruf und Alltag haben einen vergleichsweise geringen Einfluss auf die Abnutzungserscheinungen (weniger als 5%).

Rückenbeschwerden hängen in den meisten Fällen mit Muskeln, Bändern und Sehnen zusammen. Die Ursache ist dabei häufig eine Funktionsstörung und keine Schädigung von Strukturen des Rückens. Also keine Angst den Rücken in Alltag oder Sport zu belasten. Denn durch Belastung wird der Rücken trainiert und die Belastbarkeit steigt. Schonung hingegen bewirkt das Gegenteil!

Der beste Schutz vor Rückenschmerzen ist ein starker Rücken. Bewegung ist die beste Therapie bei Beschwerden des Rückens. Die verspannte Muskulatur wird gelockert und die geschwächte Muskulatur gekräftigt.

Gezielte gesundheitssportliche Aktivitäten gelten nach dem gegenwärtigen Kenntnisstand sowohl als zentrale Schutzfaktoren vor Rückenschmerzen als auch deren Bewältigung.....Je eher damit angefangen wird sich zu bewegen, desto bessere Ergebnisse können erzielt werden.

Wolfgang von der Heidt