

Tipps für einen starken Rücken ohne Schmerzen

80-90% der Bevölkerung westlicher Industrienationen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Fast jeder zweite Bundesbürger leidet ständig oder gelegentlich unter Rückenschmerzen. Die Ursachen sind vielfältig, wobei die meisten Beschwerden auf falsches Verhalten im Alltag zurückzuführen sind.

Probleme mit dem Rücken – das kennt eigentlich jeder. In unserer Gesellschaft hat sich dieses Leiden zu einer Volkskrankheit entwickelt. Hauptursache ist die Dauerbelastung der Wirbelsäule die durch falsche Haltung, viel Sitzen und zu wenig Bewegung hervorgerufen wird. Stress und dadurch hervorgerufene Verspannungen sorgen für zusätzliche Belastung. Bewegungsmangel lässt die Muskulatur erschlaffen. Der Mensch verliert regelrecht seine aufrechte Haltung. Die Folge: funktionelle Störungen und Schmerzen.

Ein beschwerdefreier Rücken ist eine Frage der Haltung

Die Karriere eines chronischen Rückenleidens beginnt in der Regel in der Muskulatur. Die Muskeln sind durch mangelnde Bewegung zu schwach und durch Stress und falsche Haltung häufig verkrampt. Alltäglicher Stress erzeugt noch mehr Stress und erschöpft den Körper und damit auch die Rückenmuskulatur zusätzlich. Schlafstörungen und nicht selten Depressionen sind die Folge und führen zu noch mehr Verkrampfungen. Diese zwingen den Körper in eine Schonhaltung, also in eine Haltung, die für den Moment keine Schmerzen erzeugt. Für den Moment – denn diese Haltung sorgt dafür, dass wichtige Muskeln nicht genutzt werden. Dadurch werden die Muskeln schwächer und die Rückenprobleme stärker.

Das äußert sich dann in Hexenschuss, Bandscheibenvorfall und starken, ständigen Verspannungen.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, darf man nicht nur am Rücken ansetzen. Ein beschwerdefreier Rücken ist eine Frage der Haltung. Nicht nur der Körperhaltung, sondern auch der Haltung im Leben ganz allgemein. Entspannung ist angesagt. Für den ganzen Menschen, und nicht nur für den Rücken. Wie so ziemlich die meisten Leiden, fangen die Rückenprobleme im Kopf an.

Wichtige Therapie also: Machen Sie sich locker, d.h. üben Sie sich zu entspannen. Das Autogene Training, die Muskelentspannung nach Jacobsen, Yoga, Meditation, Qi Gong und vieles mehr.

Nächster wichtiger Schritt: Machen Sie Ihren Rücken stark für einen aufrechten Gang. Gezielte Muskelkräftigungsprogramme können Rückenbeschwerden vorbeugen und bestehende beseitigen.

Dazu gibt es zahllose Programme, die sich in den Methoden und Verläufen unterscheiden, aber alle das gleiche Ziel haben: Power für den Rücken, Workouts für die Muskulatur, damit die Wirbelsäule echte Unterstützung erhält.

Rückenschule ist ein Stichwort und das darf man durchaus wörtlich nehmen, denn Sie lernen, wie sie gehen und stehen, wie sie im Bett liegen und Lasten tragen.

Gleichzeitig wird mit gezielten Programmen die Muskulatur entsprechend Ihrer Möglichkeiten geschult – also trainiert und gestärkt. Das geht nicht von heute auf morgen, aber es ist bei disziplinierter Anwendung von Erfolg gekrönt. Fast schon überflüssig zu sagen, dass regelmäßiger Sport Balsam für den Rücken ist:

Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking stärken die Muskeln, ohne die Wirbelsäule zu stark zu belasten. Weitere Maßnahmen sind die ergonomische Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes, die Wahl der richtigen Matratze und eines rückenfreundlichen Lattenrostes. Hierzu beraten Sie Ihr Chiropraktiker, der Physiotherapeut und der Fachhandel.

Schicken Sie Ihren Rücken in die Schule

Therapien wie Schmerzmittel, Bettruhe, Ultraschall oder Elektrotherapie sind nur über einen kurzen Zeitraum sinnvoll und nur, um die schlimmsten Beschwerden zu lindern. Bei solchen Maßnahmen wird nämlich meistens nur der Schmerz behandelt und nicht seine Ursache.

Lassen Sie Ihren Rücken bei einem versierten Chiropraktiker durchchecken. Eine Scan Untersuchung mit einem Thermo Scan Gerät (Inside Millenium) bei Ihrem Chiropraktiker ermöglicht schon Problemfelder zu erkennen, auch wenn Sie noch gar keine nennenswerten Schmerzen haben. Denn Vorsorge ist immer einfacher als Therapie.