

BEWEGUNG, DIE IHR RÜCKEN MAG

Fast jede Sportart, die wir jetzt draußen machen können, stärkt den Rücken und mobilisiert die Wirbelsäule. Suchen Sie sich einfach eine aus, die Ihnen am meisten Spaß macht

Die Sehnsucht, in die Natur zu gehen, ist in Zeiten von Homeoffice und Kontaktbeschränkungen riesengroß. Wie gut, dass es erlaubt ist, an der frischen Luft Sport zu treiben. Selbst Menschen, die zuvor eher wenig Lust auf Bewegung hatten, sind mittlerweile zu begeisterten Joggern oder Radfahrern mutiert. Stand-up-Paddling, Schwimmen, Wandern ... Outdoor-Sommersport ist beliebt wie nie. Aber tut das alles auch dem Rücken gut? „Für einen gesunden Menschen gibt es keine falsche Bewegung“, sagt **Dr. Felix Sölller**, Orthopäde und Sportmediziner aus München. „Im Gegenteil. Es hält den Rücken sogar gesund und fit, wenn wir alle Bewegungsmuster nutzen, zu denen der Körper fähig ist.“ Besonders ab dem 30. Lebensjahr sollten wir uns



DR. FELIX SÖLLER ist Orthopäde und Sportmediziner im MVZ im Helios in München. Er war früher Tennisprofi

regelmäßig bewegen. „Denn von da an baut der Körper schleichend Muskelmasse ab, wenn wir nichts dagegen tun“, so Felix Sölller. Das ist für den Rücken fatal. Weil er mit der schwindenden Muskulatur seinen Schutzschild verliert. Dann drohen Verspannungsschmerzen. Zudem steigt das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, weil aktive Muskelkontraktion einen enormen Einfluss auf die Knochenentwicklung hat und damit auf die Knochendichte. „Einschränkungen beim Sport gibt es lediglich, wenn sich an der Wirbelsäule bereits Schäden zeigen, etwa verschlissene Bandscheiben oder Wirbelgelenke“, sagt der Orthopäde. „Dann muss man schon genauer hinschauen, welches Training der Gesundheit zuträglich ist. Am besten sprechen Sie das mit einem

SCHWIMMEN

Kraulen und Rückenschwimmen sind gut fürs Kreuz. Durch den Wasserauftrieb werden Wirbelsäule und Gelenke optimal entlastet, diagonale Arm- und Beinbewegungen gegen den Wasserwiderstand trainieren schonend den gesamten Körper. Deshalb ist Schwimmen auch für Menschen mit Übergewicht ein idealer Sport. Wichtig: auf eine gute Technik mit korrekter Kopfhaltung achten. So kann beispielsweise Brustschwimmen mit erhobenem Kopf zu Nackenschmerzen führen.

SKATEN

Es ist eine Zeit lang aus der Mode gekommen, aber dieses Jahr holen viele bewegungsfreudige Menschen ihre Inlineskates wieder aus dem Keller. Die gelenkfreundliche Ausdauersportart kräftigt Gesäß-, Hüft- und Rückenmuskeln. Allerdings nimmt die Belastung auf die Lenden- und Halswirbelsäule mit zunehmender Vorneigung des Rückens zu, etwa beim Speedskating. Dann sind zum Ausgleich Dehn- und Bauchmuskeltraining empfehlenswert.

JOGGEN

Laufen ist ein rückenfreundlicher Sport, wenn Sie Normalgewicht haben. Denn dabei entsteht eine für die Bandscheiben günstige Wechseldruckbelastung. Voraussetzung sind aber gute Laufschuhe und dass die Bewegungstechnik stimmt. Ist sie schlecht, besteht eine überhöhte Belastungsgefahr für die Knie, Hüftgelenke und den Rücken. Ein ergänzendes Krafttraining für die Rumpfmuskulatur sowie regelmäßiges Dehnen sind begleitend empfehlenswert. Bei moderatem Übergewicht ist Joggen nur bedingt geeignet, bei deutlichem Übergewicht schadet es sogar.

Orthopäden oder Sportmediziner ab. „Wer Sport treibt, sollte gleichermaßen Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordinationsvermögen kombinieren. „Denn einseitiges Training führt mit der Zeit zu muskulären Dysbalancen und der Rücken gerät aus dem Lot“, erklärt Dr. Söller. Ebenso rät er Sporteinsteigern, es anfangs nicht mit der Intensität zu übertreiben. „Denn Muskeln, Sehnen und Gelenke müssen sich langsam an die Belastung gewöhnen.“ Und wie findet man die individuell passende Sportart? „Da gibt es eigentlich nur ein Kriterium: Spaß soll es machen.“ Denn dann bleibt man auch noch motiviert bei der Sache, wenn wieder andere Freizeitvergnügen möglich sind.

ELLEN WARSTAT