

ENDLICH SCHMERZFREI!

Neue Power für den Rücken

Gezieltes Training stärkt das Kreuz, bekämpft Beschwerden und beugt wirksam Problemen vor



Dr. Felix Söller ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin und Akupunktur im MVZ im Helios München

Unser Rücken kann sich selbst heilen – wenn wir ihn dabei richtig unterstützen. Der Münchner Orthopäde und Ratgeber-Autor Dr. Felix Söller („Rücken ohne Schmerz“, humboldt, 19,99 €) erklärt, wie das geht.

? **Sollte man mit Schmerzen sofort zum Arzt gehen?**

► Das hängt vom Patienten und der Stärke der Beschwerden ab. Doch es lohnt sich häufig, zwei bis drei Wochen abzuwarten. Gerade, wenn ein Bandscheibenvorfall die Ursache ist: In 95 Prozent der Fälle kann dieser selbst gut behandelt werden. Man sollte viel Wasser trinken, damit die Bandscheibe versorgt wird. Gezielte, einfache Übungen bringen Beweglichkeit, stärken die Bänder sowie vor allem die Muskulatur. Dadurch kann sich die Bandscheibe regenerieren und die Wirbelsäule wird stabiler.

? **Was kann man im Akutfall selbst machen?**

► Als Erste-Hilfe-Maßnahme eignen sich entzündungshemmende Tabletten, etwa mit dem Wirkstoff Ibuprofen. So kann man in Bewegung bleiben, sich von den Schmerzen befreien. Je nach Ursache gibt es gute alternative Hilfen:

Bei Schwellungen sowie Rötungen können entzündete Nerven die Ursache sein, wogegen Kühlung gut wirkt. Verspannungen lassen sich mit Dehnungen und Wärme lösen, bei einer Blockade in der Wirbelsäule hilft ein Bad mit Lavendelöl.

? **Welches Training ist besonders effektiv?**

► Die Muskulatur in Bauch und Kreuz sollte als Rundum-Stütze der Wirbelsäule gleichmäßig gefordert werden. Der sogenannte „Katzenbuckel“ mobilisiert die Wirbelkörper, dehnt die gesamte Rückenmuskulatur: Dazu im Vierfüßler-Stand einen Rundrücken machen, ins Hohlkreuz gehen, zehn- bis 15-mal wiederholen. Bei Schulter-Nacken-Problemen ist es hilfreich, sich an die Wand zu lehnen, eine Faszienrolle zwischen Nacken und Wand geklemmt. Dann vorsichtig den Kopf nach links, anschließend nach rechts drehen. Diese Übungen lassen sich einfach variieren sowie im Schweregrad steigern.

? **Wann werden die Probleme besser?**

► Trainiert man jeden Tag 15 bis 20 Minuten, lässt sich ein erster positiver Effekt schon nach drei

► VORFALL Drückt die Bandscheibe auf den Nerv (rot), lohnt es sich, etwas abzuwarten, bis die Schmerzen nachlassen

Wochen bemerken. Nach vier bis sechs Wochen verbessert sich die gesamte Körperhaltung, Schmerzen lassen nach. Ideal ist, wenn man drei- bis viermal pro Woche zusätzlich Ausdauersport macht, wie Joggen, Nordic Walking oder Schwimmen.

? **Welcher ist der ideale Zeitpunkt für Sport?**

► Am besten eignet sich der Morgen dafür. Aus der Sportpsychologie ist bekannt, dass man dann den höchsten Ausstoß von Testosteron, Östrogen und Kortison hat. Wer allerdings sehr früh zur Arbeit gehen muss, sollte lieber am Nachmittag, am besten zwischen 17 und 19 Uhr, trainieren. Auch in Pausen während eines Arbeitstages lassen sich einige einfache Übungen einbauen.

? **Wie kann man den Rücken im Alltag stärken?**

► Gut ist, wenn die Wirbelsäule im Alltag viel Abwechslung hat, sich mal strecken muss oder auch krümmen, etwa beim Staubsaugen. Achtsamkeits-Training kann Kreuzschmerzen lindern, wie eine US-Studie zeigt. Wer täglich meditiert, trägt dazu bei, dass sein Schmerzempfinden nachlässt. Auch ein erholsamer Schlaf ist

wichtig, denn während der Nachtruhe regenerieren sich Bandscheiben und Wirbel, Haut- sowie Muskelzellen erneuern sich. Eine basische Ernährung mit viel Gemüse hilft, Versteifungen vorzubeugen und Gewicht abzubauen.

? **Und wenn alle sanften Mittel nicht helfen?**

► Ein Orthopäde kann eine Behandlung mit Medikamenten, Physiotherapie und Spritzen mit entzündungshemmenden Wirkstoffen verordnen. Reicht auch dies nicht aus, hilft oft ein minimalinvasiver Eingriff, bei dem die Schmerzsignale ans Gehirn ausgeschaltet werden, die sogenannte endoskopische Denervierung. Diese ist etwa erfolgreich, wenn die Iliosakralgelenke – die Verbindung zwischen Hüfte und dem unteren Teil der Wirbelsäule – sowie die Facettengelenke zwischen den Wirbeln betroffen sind. Durch Abnutzung und Reizung kann es hier zu Entzündungen sowie Schmerzen kommen.

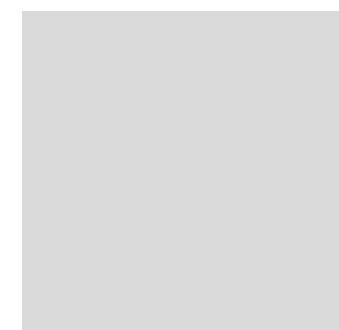
? **Wie läuft diese Mini-OP ab?**

► Unter lokaler Betäubung wird über einen kleinen Hautschnitt ein Endoskop an die Facettengelenke oder das Iliosakralgelenk eingeführt. Mithilfe einer Radiofrequenzsonde verodet der Arzt gezielt die schmerzleitenden Nervenfasern, gleichzeitig werden die entzündeten Gelenke gespült. Eine Mini-Kamera auf dem Endoskop liefert Bilder zu einem PC-Schirm, was millimetergenaues Vorgehen bei der OP ermöglicht (Kasse zahlt). Der Patient kann wenige Tage später seinen Tätigkeiten wieder nachgehen.

DIESE ÜBUNGEN WIRKEN WUNDER!

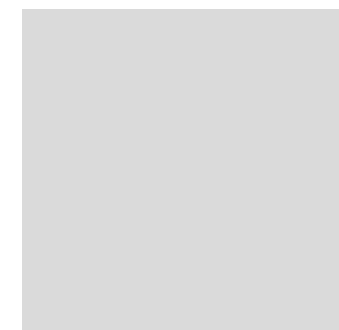
Stabile Wirbelsäule

► In der Seitlage auf dem Unterarm abstützen, Beine parallel übereinander. Den Körper anheben. Fußaußenkante und Unterarm sind fest auf dem Boden, den anderen Arm nach oben strecken. Eine halbe Minute halten. Seite wechseln.



Starker Bauch & Rumpf

► In den Vierfüßler-Stand gehen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Knie leicht anheben. Linkes Bein 30 Sekunden im 90-Grad-Winkel zur Seite in Po-Höhe heben. Dann das Bein wechseln, dreimal wiederholen. Diese Übung stabilisiert die Rumpfmuskeln. So geht's leichter: Knie des Standbeins aufsetzen.



Kräftige Nackenpartie

► In der Sitzposition die Hände nach hinten aufstützen. Anschließend die Beine so nah wie möglich heranziehen. In dieser Haltung mit dem rechten Bein einen Kick Richtung Decke ausführen. Po sowie Oberkörper heben Sie dabei gleichzeitig nach oben. Wieder absetzen. 20-mal wiederholen. Dann das Bein wechseln.

DIE NEUESTEN INFOS rund um Gesundheit und Medizin erhalten Sie im Internet unter:

www.mylife.de/nl

JETZT NEWSLETTER kostenlos anfordern. Einfach anklicken und anmelden, fertig!

