

Buchbesprechung

Rücken ohne Schmerz

von Dr. Felix Söller/ElLEN Warstat

Selbsthilfe gegen Rückenbeschwerden



Kraftübung: Planke

Unterarmstütze kräftigen vor allem den Bauch, trainieren aber auch Arme, Schultern und Beine und stabilisieren den Rumpf. So geht's: Mit gestreckten Armen auf den Bauch legen, die Unterarme parallel zueinander aufstützen. Zehenspitzen aufsetzen und den Po anheben bis Rücken, Becken und Beine eine gerade Linie bilden. Position möglichst 30 Sekunden lang halten und mit der Zeit auf 45 Sekunden steigern. Fortgeschritten: Heben Sie in der Plank-Position 45 bis 60 Sekunden abwechselnd die Beine. Tipp: nicht ins Hohlkreuz fallen und den Po nicht zu weit nach oben schieben.

Als Tennisspieler werden Sie das ja auch zur Genüge kennen: Mal trifft es einen wie der Blitz aus heiterem Himmel zuhause beim Zähneputzen, mal beim Tasche packen, mal mitten im Ballwechsel – Hexenschuss. Und nun? Schnell mit der Wärmflasche ins Bett oder gleich zur Spritze zum Hausarzt? Ich bleibe nach der Lektüre dieses Selbsthilfe-Ratgebers von Dr. Söller und Ellen Warstat erstmal ganz ruhig – und gehe in den Wald!

Sanfte Bewegung ist Trumpf

Je nach Schwere der Schmerzen scheue ich mich auch nicht, vorher zu einer schmerzlindernden, entzündungshemmenden Ibuprofen-Tablette zu greifen. „Das beste Mittel gegen die Rückenschmerzen ist nicht Liegen, sondern in fast allen Fällen sanfte Bewegung – zum Beispiel Spaziergehen. Das können Sie aber nur, wenn mithilfe der Tabletten die Entzündung zurückgeht, die Schmerzen nachlassen und damit die Muskeln auch wieder lockerlassen. So vermeiden Sie, in den Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung und verstärktem Schmerz zu kommen“, so die Empfehlung der Autoren. Seit der Lektüre des Buches habe ich meinen Hausarzt übrigens schon länger nicht mehr gesehen!

Welche möglichen Formen der Selbsthilfe – von pflanzlichen Entspannungsmitteln über Wärme, Kälte, Stufenlagerung und Dehnung bis hin zu Kinesiotapes – bei welchen Rückenbeschwerden noch wirken, und wann diese Selbsthilfe nicht ausreicht und ein Arztbesuch empfohlen

ist, wird in diesem praxisorientierten Ratgeber ebenso allgemeinverständlich beschrieben.

5 Stellschrauben für einen starken Rücken

Fast immer sind Schmerzen die Folge unseres Lebensstils: zu viel Stress, zu wenig Bewegung, eine ungesunde Ernährung. Außerdem gibt es vieles im Alltag, das den Rücken belastet. Oft genügt es, kleine Stellschrauben im Leben zu verändern, um Rückenschmerzen loszuwerden.

Der ehemalige Tennisprofi Dr. Felix Söller hat für diesen Ratgeber sein Wissen aus über 20 Jahren Tätigkeit als Orthopäde auf den Punkt gebracht: Wissenschaftlich fundiert zeigt er, was wir gegen Rückenschmerzen machen können, um wieder ein aktives und schmerzfreies Leben zu führen.

Bei den Empfehlungen zur Vorbeugung stehen fünf Bereiche im Fokus: Bewegung, Ernährung, Ergonomie, Entspannung und Körperbewusstsein.

Für diese fünf Stellschrauben gibt es ausführliche Tipps und Empfehlungen für alle Lebenslagen: welche Sportarten wie belastend für den Rücken sind, wie und welche Ernährung zur Rückengesundheit beiträgt, wie man abnimmt ohne zu hungern, wie wir schmerzfrei am Computer arbeiten und rückengesund schlafen, mit welchen Methoden wir und unsere Muskeln am besten loslassen usw.

5 x 5 Übungen, die wirklich helfen

Eine weitere Stärke des Buches sind die praktischen Übungen, um Rückenschmerzen zu vermeiden oder loszuwerden. Anschauliche Bilder – von Dr. Söller persönlich vorgeturnt – zeigen wirkungsvolle Übungen zur Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dazu ein Trainingsprogramm für geschmeidige Faszien, Übungen fürs Büro und ein Power-Kurzprogramm.

Fazit: Ein Ratgeber, den ich jedem – ob jung oder alt, ob Tennisspieler oder nicht, ob mit oder (noch) ohne Rückenproblematik – gerne weiterempfehle.

Und mein Extra-Tipp dazu: Die Abbildungen mit den Übungen am Ende nicht nur angucken. Nachmachen! Jörg-Ingo Peter



Koordinationsübung: Spiral-Linien-Stretch

Verbessert die Koordinationsfähigkeit von Armen und Beinen und mobilisiert gleichzeitig die gesamte Wirbelsäule.

So geht's: Mit dem linken Fuß einen weiten Ausfallschritt nach vorn machen, siehe unten. Den Oberkörper abstützen, beide Handflächen auf dem Boden. Arme anwinkeln und abwechselnd Richtung Decke führen, strecken und 2 Sekunden halten.

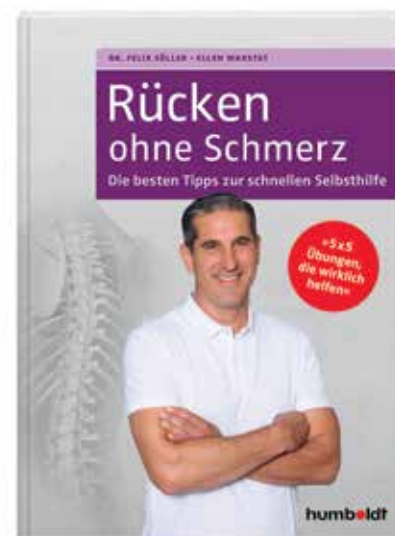
Tipp: Beine und Hüfte bilden eine gerade Achse, Knie vom vorderen Bein nicht über die Fußspitze schieben.

Beweglichkeitsübung: Päckchen

Dehnt den großen Gesäßmuskel, den unteren Rücken und die Oberschenkelmuskulatur.

So geht's: Auf dem Rücken liegend beide Beine hüftbreit anstellen und den rechten Knöchel auf den linken Oberschenkel unterhalb des Knies legen, rechtes Knie nach außen drücken. Mit beiden Händen die linke Kniekehle umfassen und den Oberschenkel Richtung Körper ziehen, Schultern vom Boden abheben, Kinn Richtung Bauch ziehen. 20 Sek. halten und auf der anderen Seite wiederholen.

Tipp: Linkes Bein Richtung Decke strecken und Fußspitze zum Schienbein ziehen dehnt zusätzlich die Oberschenkelrückseite.





Dr. med. Felix Söller ist Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Chirotherapie, Anti-Aging-Medizin und Sportmedizin am MVZ im Helios in München.

Er war in den Jahren 1990 bis 1993 als Semiprofi unterwegs und hat mit Boris Becker und Charly Steeb unter Niki Pilic trainiert. „Leider spiele ich aus Zeitgründen ich nur noch sehr selten Tennis, für den Mannschaftsbereich fühle ich mich zu unfit. Auch hier – leider.“



Ellen Warstat ist Medizinjournalistin (u.a. bei Donna, Freundin, Bunte) in München.

5 Fragen an Dr. Felix Söller

Herr Dr. Söller, Sie sind ehemaliger Tennisprofi, hatten Sie zu Ihrer aktiven Zeit besonders mit Rückenbeschwerden zu kämpfen?

Zum Glück hatte ich während meiner aktiven Zeit als Tennisspieler keine Probleme mit dem Rücken. Dies lag sicherlich an einem ausgewogenen Fitnessprogramm, das ich schon damals für den Rücken durchgeführt habe. Dennoch kenne ich viele Kollegen und Kolleginnen, die schon zu dieser Zeit an Rückenproblemen litten.

Wo liegen denn die besonderen Risiken für Tennissportler in Bezug auf den Rücken? Und wie sollte man ihnen vorbeugen?

Oft ist eine Unachtsamkeit nach dem Match oder Training, zum Beispiel aufgrund einer zu schnellen Auskühlung oder schwitzenden Haut, die Ursache für Muskelverspannungen. Zudem kann dieser Sport auch eine hohe Belastung an der Wirbelsäule mit sich bringen, so dass Entspannungsübungen oder Dehnungseinheiten nach dem Match beziehungsweise Trainingspensum sinnvoll sein können. Falls diese aus Nachlässigkeit nicht durchgeführt werden, können hier Verspannungen und Gelenkblockaden entstehen. Daher empfehle ich immer das sofortige Wechseln der Oberbekleidung, damit die Haut nicht erst ganz kalt werden kann, und vor allem ein entspanntes Nachdehnen nach einem ausgiebigen Match.

Bei nicht professionellen Tennisspielern – wie auch bei Fußballern – sind die Aufwärmübungen vor dem Match ja mehr oder weniger Alibi. Mal ganz ehrlich: Wie bereiten Sie Ihren Körper auf die kommenden Belastungen vor?

Es ist sicherlich notwendig, die Grundgelenke Beine und Schultern aufzuwär-

men. Dies kann man durch Dehnung und Durchrotieren der Schultern in genügendem Maße durchführen. Im Bereich der Beine lohnt es sich immer, ein paar Laufübungen über zehn bis fünfzehn Minuten bei leichtem Tempo durchzuführen, damit sich die Gelenke an die Belastung gewöhnen. Folgt man diesen Prinzipien, kann man sein Verletzungsrisiko deutlich reduzieren.

In Ihrem Buch geht es auch um Aspekte, die man beim Thema Rücken nicht unbedingt erwartet, etwa die Ernährung. Wie lässt sich mit gesunder Ernährung der Rücken stärken?

Von guter Ernährung allein kommt noch kein guter Rücken. Wenn wir uns aber kräftigen wollen, wenn wir Energie in die Muskeln bringen wollen, dann brauchen wir Energieträger. Das sind Eiweiße, Kohlenhydrate und andere Stoffe. Wenn wir zu wenige oder die falschen Stoffe zuführen, kann der Muskel die Energie nur für kurze Zeit speichern und gibt sie auch schnell wieder ab. Gerade in der Pflege müssen die Muskeln aber über längere Zeit leistungsfähig sein.

Fast jeder kennt Menschen, die Rückenleiden haben, der Rücken gehört zu den Dauerbrennern bei Gesprächen zu Hause oder am Arbeitsplatz. Welches ist aus Ihrer Sicht des Experten denn das hartnäckigste Vor- oder Fehlurteil?

Es ist eine Fehleinschätzung, dass Bandscheibenvorfälle unbedingt operiert werden sollten. Das Gegenteil ist wahr: So gut wie kein Bandscheibenvorfall muss operiert werden. Die meisten lassen sich konservativ behandeln, also mit Medikamenten oder Physiotherapie.