

## Rückenschmerzen: Diese Übungen helfen wirklich

# Hier turnt der Arzt



**S**chonen war früher – heute weiß man, dass nur Bewegung hilft, wenn Muskeln verspannen, die Faszien hart werden und der Rücken schmerzt. Jeder vierte Deutsche geht mindestens einmal im Jahr mit einem Rückenleiden zum Arzt. Davor sind selbst Spezialisten nicht gefeit! Orthopäde Dr. med. Felix Söller erlitt nach einem Sportunfall einen Bandscheibenvorfall und musste sogar operiert werden. Die Erfahrung, danach wieder fit zu werden, hat er zum Anlass genommen, gleich ein Buch zu schreiben: „Ich habe selber gemerkt, wie leicht man sich zu wenig bewegt. Dabei sind es wirklich ganz einfache Übungen, die viel bewirken.“

Es klingt zwar hart, stimmt aber leider: Der körperliche Verfall beginnt früh. Spätestens ab Mitte 30 merken die meisten, dass sie längst nicht mehr so beweglich sind wie früher. Dr. Söller (46) gibt zu: „Auch ich komme im Stehen mit den Händen nur

noch mühsam bis zum Boden runter.“ Die Gelenke der Wirbelsäule werden steifer: „Daran müssen wir arbeiten, das ist der beste Schutz vor Verschleiß und Verletzungen.“ Viele warten, bis sie Beschwerden bekommen: „Wir kennen das alle“, weiß Dr. Söller: „nach einem Tag am Computer zieht’s im Nacken, die Schulter tut auf einmal weh.“ Er rät seinen Patienten, gleich etwas dagegen zu tun: „Nicht warten, bis der Schmerz zum ständigen Begleiter geworden ist.“ Aber leichter gesagt als getan: „Auch ich dachte mir irgendwann: Was du täglich in der Praxis predigst, musst du auch selbst mehr beherzigen.“ Nachdem er seit einigen Monaten wieder regelmäßiger trainiert hat, kann er seinen Patienten aus eigener Erfahrung berichten: „Die ganze Körperspannung hat sich verändert. Man geht anders durchs Leben.“ Hier sind Dr. Söllers bewährte Lieblingsübungen:

S. STOCKMANN



### Buchtipps

Die Ursachen der häufigsten Krankheitsbilder sind verständlich erklärt. Viel Wert wird auf Selbsthilfe und Sportübungen gelegt. Dr. Felix Söller, Ellen Warstat: Rücken ohne Schmerz, Humboldt-Verlag, 19,99 €

### Aufwärmen nicht vergessen

Vor dem Sporteln leicht aufwärmen, z.B. einige Minuten hüpfen oder auf der Stelle laufen. Alle Übungen lassen sich auf kleinstem Raum und auch ohne Hilfsmittel praktizieren. Wer besonders effektiv trainieren will, kann jedoch auch einen Gymnastikball oder eine Faszienrolle verwenden. Beides hat Dr. Söller beim eigenen Training sehr schätzen gelernt. Bei allen Übungen geht es übrigens nicht darum, möglichst viele Wiederholungen zu schaffen. Dr. Söller: „Die Zeit ist das Kriterium. Je länger Positionen gehalten werden können, umso besser. Daran kann man auch sehr klar einen Trainingseffekt messen!“

### Kniefall für Koordination



**Vierfüßlerstand:** Trainiert die Koordination von Armen und Beinen, das entlastet die Muskulatur in Nacken, Schultern und unterem Rücken. Einfach in den Vierfüßlerstand gehen, der Rücken ist gerade, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Nun den rechten Arm parallel zum Boden nach vorn strecken, der Daumen zeigt zur Decke. Gleichzeitig das Bein nach hinten strecken. Zehen zeigen Richtung Schienbein. Position 20 Sekunden halten. Dann zurück in den Vierfüßlerstand und alles auf der anderen Seite wiederholen. Achtung: Nicht ins Hohlkreuz fallen.

### Die Planke gibt Kraft



**Planke:** Aktiviert und kräftigt die Bauchmuskulatur. Mit gestreckten Beinen 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 halten und mit der Zeit steigern auf 45 Sekunden.

### Drehsitz für mehr Beweglichkeit

**Drehsitz:** Dehnt vor allem die Brust-, schrägen Bauch- und Gesäßmuskeln. Mobilisiert die Wirbelsäule besonders im Brustbereich. Aufrecht mit gestreckten Beinen sitzen. Den rechten Fuß neben der Außenseite des linken Knies abstellen. Den Rumpf nach links drehen, dabei mit gestrecktem rechten Arm gegen den Oberschenkel des rechten Beins drücken. Die linke Hand mit gestrecktem Arm hinter dem Körper absetzen. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. Jetzt über die linke Schulter blicken. Position zehn Sekunden halten. Zurück zur Ausgangsposition, auf der anderen Seite wiederholen.



### Wunderübung zum Dehnen

Diese eine Übung dehnt Muskeln und Faszien im ganzen Körper und verbessert zudem das Gleichgewicht. Stabil aufrecht stehen. Das rechte Bein Richtung Po heben, Fußrücken mit der rechten Hand umfassen und möglichst an den Po ziehen. Das Knie des Standbeins und des gehaltenen Beins sollten sich möglichst berühren. Wirbelsäule aufrichten, Kopf in gerader Fortsetzung zur Wirbelsäule halten. Mit der linken Hand an der Wand oder auf einer Stuhllehne abstützen. Position anfangs zehn Sekunden halten und mit der Zeit auf 30 Sekunden steigern. Auf der anderen Seite wiederholen. Für Fortgeschrittene: Übung wie eben, aber in der Endposition den freien Arm nach oben strecken.