

# Die richtige Balance finden

INTERVIEW — mit Ulrich Kuhnt, Vorstand des Bundesverbands deutscher Rückenschulen

Fast jeder leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Typisch dabei ist, dass diese ab einem Alter von etwa 30 plötzlich auftreten und innerhalb einiger Tage oder Wochen auch wieder verschwinden. „Das Beste, was Sie tun können, ist weiter ihrem Alltag nachzugehen und so gut es geht körperlich aktiv zu bleiben“, sagt Ulrich Kuhnt vom Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR). Was man noch tun kann, verrät der Experte im Interview.

Herr Kuhnt, was sollte man tun, wenn man Rückenschmerzen hat?

Wer akut unter Rückenschmerzen leidet, sollte zunächst seinen Schmerz analysieren und spüren: Was ist das für ein Schmerz? Wo kommt er her? Wohin strahlt er aus? Danach geht es an die Ursachenforschung: Habe ich Sport getrieben oder mich unterkühlt? Hatte ich Ärger oder Stress? Habe ich zu lange gesessen oder schwer gehoben? 90 Prozent der Rückenschmerzen vergehen wieder, ohne dass es zu schweren Folgen kommt. Suchen Sie zunächst nach einer Entlastungshaltung und schauen Sie, wie sich der Schmerz abmildern lässt, etwa durch Wär-

Gleichgewichtsübungen und Rückentraining helfen, die Muskulatur zu kräftigen und Schmerzen zu vermeiden. Foto: PantherMedia/HayDmitriy

me, Liegen oder Sitzen. Dauert der Schmerz über mehrere Tage an, sollten Sie Ihren Hausarzt und später auch einen Facharzt, also einen Orthopäden aufsuchen. Wichtig ist vor allem, dass Sie in der Folge Ihr

Verhalten ändern, dass die Belastungssituation so nicht wiederholt auftritt und womöglich chronische Schmerzen auftreten. Das sollten Sie unbedingt vermeiden.

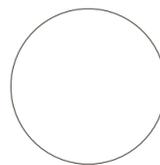
Sollte man den Rücken nicht besser schonen?

Nein, Bewegung ist wichtig. Wer Rückenschmerzen hat, sollte wirklich darauf achten, möglichst schnell wieder körperlich aktiv zu werden – sei es Spazierengehen, bei der Haus- oder Gartenarbeit. Da muss jeder für sich herausfinden, was gerade guttut. Ängste und Sorgen sind in der Regel fehl am Platz. Sie sollten vielmehr auf Ihren Rücken vertrauen. Wichtig ist vor allem die bewusste Verhaltensänderung hin zu einem rückengesunden Lebensstil.

Welche Therapie empfehlen Sie bei Rückenschmerzen?

Die eine Therapie gibt es aus meiner Sicht nicht, vielmehr denke ich an einen Blumenstrauß aus Maßnahmen. Denn der Rücken betrifft immer den ganzen Menschen. Wir müssen also nicht nur herausfinden, welche Faktoren unseren Akku für Rückengesundheit entladen, sondern auch, was ihn wieder auflädt:

Dem einen hilft vielleicht ein Tanz-, Yoga- oder Pilateskurs, der andere braucht einen Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftler über einen gewissen Zeitraum an seiner Seite oder profitiert von rückenfreundlichen Hilfsmitteln. Jeder für sich muss so seine Be- und Entlastungen in Balance bringen und diese halten. Dann geht es uns und in der Regel auch unserem Rücken gut. AGR/MTM



Ulrich Kuhnt

Vorstand des Bundesverbands deutscher Rückenschulen.  
Foto: AGR/Kuhnt

## Endlich schmerzfrei bei Rückenleiden

ANZEIGE

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins. „Akute Schmerzen, die bis in die Beine ausstrahlen oder länger als drei Tage andauern, gehören schnellstmöglich in ärztliche Behandlung“, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan, Wirbelsäulenspezialist und Orthopäde in München.

Leider operieren Ärzte meist zu früh und oft unnötig. Dabei existieren heutzutage vielfältige Ver-

fahren, welche Rückenschmerzen lindern und gleichzeitig umgebendes Gewebe schonen. „Führen konservative Behandlungen nicht zum Ziel, wenden wir vor Durchführung einer offenen Wirbelsäulen-Operation meist moderne minimalinvasive Eingriffe wie die Wirbelsäulenkatheter-Behandlung oder die Lasertherapie an. Erst bei ausgeprägten degenerativen Veränderungen führen unsere Neuro-

chirurgen eine offene OP durch“, so der Experte.

Seit über 25 Jahren bietet die interdisziplinäre Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen ein breites Behandlungsspektrum an, das von ambulanter und stationärer Rückenschmerztherapie bis hin zu minimalinvasiven und offenen OPS reicht.

„Unser Grundsatz als interdisziplinäre Praxisklinik lautet: So viel

wie nötig, so wenig und schonend wie möglich. Das heißt, dass wir alle Möglichkeiten ausschöpfen, um auf Rückenleiden eine andere Antwort als die offene Operation zu finden“, so Dr. Schneiderhan.



Mehr Infos unter  
www.orthopaede.com

## Ausreichend Bewegung für den Alltag

Bewegung hält den Rücken fit. Dabei muss es nicht immer das schweißtreibende Training im Fitnessstudio sein, sondern tägliche kleine Aktivitäten, die dazu beitragen, Beschwerden zu lindern – oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) gibt vier Tipps für mehr Rückenfitness:

- **Bei der Arbeit aktiv werden:** Der Arbeitsplatz, allen voran der Schreibtisch, ist ein bewegungsarmes Umfeld. Kleine Maßnahmen können das aber ändern: So kann man beispielsweise zum Telefonieren aufstehen, kurze Dehnübungen einstreuen oder die Treppe statt des Aufzugs nutzen. Und die

Mittagspause bietet sich immer für einen kleinen Spaziergang an.

- **Bewegung im Alltag:** Wie wäre es, den nächsten Einkauf zu Fuß zu erledigen? Tätigkeiten wie das Zähneputzen bieten sich außerdem für einen Einbeinstand an. Auch Staubsaugen, Putzen und Gartenarbeit zählen als Bewegung. Dabei sollte man aber unbedingt auf eine rückenfreundliche, aufrechte Haltung achten.

- **Unterwegs fit bleiben:** Falls möglich, sollte man auch den Arbeitsweg aktiv gestalten, also die Strecke – oder einen Teil davon – zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu-

Kinder als Vorbild: Sie bewegen sich oft mehr als Erwachsene. Foto: PantherMedia/Arne Trautmann

rücklegen. Wer mit Bus oder Bahn unterwegs ist, kann eine oder zwei Stationen früher aussteigen und die restliche Strecke laufen. Auch das Auto kann man auch mal etwas weiter vom Zielort entfernt parken, um so einige zusätzliche Schritte zu unternehmen.

- **Spielend aktiv mit Kindern:** Kinder haben einen stärkeren Bewegungsdrang als Erwachsene. Sich davon anstecken zu lassen, ist eine Möglichkeit für mehr Aktivität im Alltag. Ein kleiner Wettlauf oder Ballspiele im Park mit Kindern oder Enkelkindern – darüber freuen sich die Kleinen und auch dem Rücken tut sportliche Betätigung gut. MTM

## Was darf man nach einem Bandscheibenvorfall nicht machen?

ANZEIGE

Glaubt man Schätzungen, hat jeder zweite Deutsche regelmäßig mit Rückenschmerzen zu kämpfen. „Als Ursachen können meist Bewegungsmangel oder Fehlbelastungen ausgemacht werden. Nicht selten sind aber auch Veränderungen der Bandscheibe für die Beschwerden verantwortlich, allen voran ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Halswirbelsäule“, weiß Orthopäde Dr. Felix Söller aus dem MVZ im Helios.

Die Bandscheiben liegen zwischen den Wirbelkörpern und der Wirbelsäule und bestehen aus einem Ring aus Bindegewebe sowie einem flüssigen Gallertkern. Bei einem Bandscheibenvorfall bekommt der Ring Risse, wodurch der Kern austritt und auf einen der Nerven im Wirbelkanal drückt. In der Regel macht sich

ein Bandscheibenvorfall in Form von ausstrahlenden Schmerzen bemerkbar. Aber auch Krabbelgefühle und Lähmungserscheinungen sind keine Seltenheit. „War es früher noch absolute Bettruhe, die vorrangig verordnet wurde, stellen heute Bewegung und gezielte Übungen einen notwendigen Teil der konservativen Behandlung dar“, so Dr. Söller weiter. Es gibt aber noch einige andere „Don'ts“, die es in jedem Fall zu vermeiden gilt:

- Beschwerden aussitzen und auch bei anhaltenden Schmerzen keinen Arzt aufsuchen, der eine geeignete Therapie einleitet.
- Den vorgegebenen Therapieplan nicht einhalten und damit die Chance verpassen, den Bandscheibenvorfall mit konservativen Mitteln wieder

in den Griff zu bekommen.

- Zu langes Sitzen und einseitige Bewegungsabläufe.
- Schwungvolle, dynamische Bewegungen, wie sie beispielsweise bei Ballsportarten wie Tennis vorkommen.
- Die Wirbelsäule Stoßbewegungen aussetzen, etwa beim Reiten, Joggen oder Trampolinspringen
- Falsch durchgeführte Übungen, die nicht mit einem Orthopäden oder Physiotherapeuten abgesprochen worden sind und die Beschwerden im schlimmsten Fall verschlimmern können.



Mehr Infos unter  
www.mvz-im-helios.de

**Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen**  
**Wirbelsäulenzentrum München/Taufkirchen**  
**Radiologie und Diagnosticum München/Taufkirchen**

Ein einzigartiges Konzept:

Das fachübergreifende Zentrum für Wirbelsäulen-Medizin in München/Taufkirchen gehört mit über 50.000 durchgeführten minimalinvasiven und operativen Eingriffen zu den erfahrensten in Europa.

Patienten aus ganz Deutschland lassen sich in der Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen behandeln oder holen sich eine zweite Meinung ein. Bis zu fünf Fachärzte unterschiedlicher Fachrichtungen untersuchen und befragen Patienten zu ihrer Schmerzentwicklung und bisherigen Therapien.

Das Besondere des Zentrums: Innerhalb nur eines einzigen Tages werden die genaue Diagnose und die persönliche Therapieempfehlung erstellt.

**MVZ Praxisklinik**  
**Dr. Schneiderhan & Kollegen**

Eschenstr. 2 - 82024 Taufkirchen b. München  
Tel.: 089 / 61 45 10 - 0 - info@orthopaede.com  
Weitere Informationen: www.orthopaede.com  
Online-Terminbuchung unter: www.orthopaede.com/termin

## Sitzen im Alter

Mobilität und  
Sicherheit  
Entspannung  
und Ruhe  
Maßgeschneidert  
für Sie

Jetzt  
beraten  
lassen!

**Muckenthaler**  
ERGONOMIE

Pacellistraße 5 · 80333 München · www.sitzen-im-alter.de  
\*Beratertermin vereinbaren unter: 089 29 19 890\*



**Medizinisches Versorgungszentrum im Helios**  
Orthopädie | Neurochirurgie | Anästhesie

MVZ im Helios | Helene-Weber-Allee 19 | 80637 München  
T +49 89 159277-0 | M info@mvz-im-helios.de | www.mvz-im-helios.de



- Differenzierte Diagnostik mit modernster Medizintechnik
- Individuelle Behandlungskonzepte auf State-of-the-Art-Niveau
- Sämtliche konservativen und operativen Therapien
- Multimodale Schmerztherapie
- Schonende minimal-invasive Verfahren
- Moderne Wirbelsäulenchirurgie



Dr. Konvalin



Dr. Zirngibl



Dr. Zenta



Dr. Söller



Prof. Dr. Dr. Keshmiri

**WIR MACHEN IHREN RÜCKEN WIEDER FIT**