

Mittwoch, 07.10.2009, 11:51

Mobil | RSS | Service | Bookmarken | Als Startseite

versenden | drucken | Leserbrief

Kreuzschmerzen

oe24-Suche



Rücken endlich ohne Schmerz



© Getty Images

Lebensstil macht Kreuzschmerz . Wie Sie Ihren Rücken jetzt gesund halten.

Fast jeder kennt sie: die Qual im Rücken. Doch nur in 15 Prozent ist ein Bandscheibenvorfall oder eine Blockade im Gelenk schuld an den Schmerzen. In den meisten Fällen lässt sich die Ursache der Pein nicht lokalisieren. Unspezifische Rückenschmerzen sind, wie neue Studien aus den USA

bestätigen, eine Folge unseres Lebensstils: Übergewicht, Stress und falsche Bewegungsmuster führen zu Verspannungen und Schmerz. Die im schlimmsten Fall auch chronisch werden können. Besonders häufig sind Beschwerden im Bereich von Hals- und Lendenwirbelsäule.

Bewegung ist das beste Mittel gegen den Schmerz

Daher raten Orthopäden, akute Schmerzen sofort zu bekämpfen. Ein herkömmliches Schmerzmittel ist dafür ausreichend. Plus: Hoch dosiertes Vitamin B. "Ist der Schmerz weg, kann sich auch die verspannte Muskulatur lockern", erklärt Orthopäde Michael Riedl. Ein Fehler, den viele Kreuzgeplagte machen: Bewegungen vermeiden. Doch diese unnatürliche Schonhaltung verschlimmert das Übel. Riedl: Der Rücken braucht Bewegung. Und zwar immer."

Workout gegen Rückenschmerzen

Das zeigt auch eine neue Studie des American College of Sports Medicine in Seattle. Patienten, die viermal in der Woche ein Workout absolvierten, wurden ihre Rückenschmerzen schneller los. Vor allem Krafttraining, das gezielt die tiefer gelegene Muskulatur trainiert, stärkt den Rücken und kann auch Bandscheibenprobleme verhindern helfen. "Die Wirbelsäule lebt von der Bewegung. Stundenlanges statisches Sitzen ist aber Gift für sie", so Riedl.

Bandscheiben brauchen viel Flüssigkeit

US-Mediziner stellten nun einen Fünf-Punkte-Plan gegen Rückenleiden auf. Als Erste-Hilfe-Maßnahme bei akuten Schmerzen helfen klassische Schmerzmittel wie Aspirin oder Voltaren in Kombination mit Vitamin B. Plus: Einreiben der betroffenen Stellen mit Franzbranntwein sowie Salben aus Beinwell, Tiger-Balm oder ayurvedischem Pain Palm.

5 TOP-TIPPS

- **BALANCE:** Bei einseitiger Belastung oder sitzender Tätigkeit Defizite ausgleichen: sich bewegen!
- **MUSKELAUFBAU:** Nur trainierte Muskeln halten den Rücken gesund. Also ins Fitness-Center gehen.
- **STRESS:** Studien zeigen: Wer sich zu viel auf die Schultern lädt, ist ein Kandidat für Rückenschmerzen. Das heißt: Stress abbauen.
- **ERNÄHRUNG:** Übergewicht fördert falsche Körperhaltung und belastet den Rücken. Also:

