

Mir tut das Kreuz so weh!

Wie oft haben Sie diesen Satz schon gehört?

Mehr als ein Viertel der Bevölkerung unseres Landes leidet derzeit an Rückenschmerzen. Etwas mehr Männer als Frauen sind davon betroffen.

Bewegungsmangel, Stress und psychische Probleme sind Auslöser für Erkrankungen des Bewegungsapparates und können nur allzu leicht chronisch werden.

Dauern Schmerzen länger als drei Monate an oder treten sie immer wieder auf, spricht man von chronischen Beschwerden. Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität und die Psyche leidet. Ein guter Arzt kann Probleme hinter den Schmerzen erkennen und wird sich nicht auf eine Behandlung mit Tabletten und Spritzen beschränken.

Den Rücken stärken

Das ist eine gute Möglichkeit, generell vorzubeugen und chronische Schmerzen abzuwenden. Leider halten sich Menschen mit Rückenschmerzen meist nur so lange an verordnete Therapien und Heilgymnastik, wie ihr Leidensdruck besteht. Massagen werden lieber in Anspruch genommen, die zwar entspannen und wohl tun – auf Dauer können sie aber Rückenschmerzen nicht verhindern.



**Mag. Andrea Hüthaler,
Sportwissenschaftlerin,
Salutovisorin, Dipl. Rücken-
gesundheitstrainerin,
Mitglied der Österr. Ges.
für Lebensberatung,
0732/770450**

Auch Bettruhe ist meist kein Allheilmittel, da sie zum Abbau von Muskelmasse führt und schlussendlich Beschwerden chronisch werden lässt. Wie kann man also seinen Rücken gewinnbringend stärken? Australische Wissenschaftler, Physiotherapeuten und Ärzte haben mit ihrer mehr als zehnjährigen Forschungsarbeit und klinischen Erfahrung weltweit grundlegend neue Impulse für die Vorsorge und Rehabilitation von Kreuzschmerzen gesetzt. Mit gezielten Programmen ergänzen sie die bisher verbreiteten Übungen für die Muskelkraft und die Bewegung um ein

spezielles Training der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskeln. Ziel ist es, durch Aktivierung der lokalen Muskeln die Gelenke (Segmente) der Wirbelsäule zu stabilisieren und in Folge jegliche Bewegung unbedenklich zu machen. Bei gesunden Menschen funktioniert die Voransteuerung der sogenannten Haltemuskeln, noch bevor eine aktive Bewegung stattfindet. Leidet eine Person an Rückenschmerzen, ist die stabilisierende Funktion dieses Muskelkorsets beeinträchtigt. Durch spezielle Übungen kann bewusste Ansteuerung jedoch erlernt werden, die dann zur Stabilisierung der Wirbelsäule und des Beckens beiträgt.

Mit wenig Aufwand

ist es möglich, den Teufelskreis von Schmerzen, Bewegungsmangel, schwacher Rücken- und Bauchmuskulatur, Haltungsschwäche, hoher Bandscheibenbelastung, Beweglichkeitsverlust und wieder Schmerzen zu durchbrechen. Am besten ist, Sie lassen es gar nicht so weit kommen und halten Ihre Wirbelsäule gesund: Achten Sie auf ihr Gewicht, vermeiden Sie einseitige Belastungen, legen Sie sich ein Muskelkorsett zu und bleiben Sie in Bewegung!

Eine Initiative der
**Österreichischen Gesellschaft
für Lebensberatung**
in Kooperation mit der
Berufsgruppe Lebensberatung
Wirtschaftskammer OÖ

