

Expertentipp Ingo Noll:

Rückenschmerz heißt Bewegung

Nationale und internationale Rückenschmerzleitlinien sehen in Training und Bewegung eine zentrale Behandlungsstrategie gegen Rückenschmerzen. Das macht deutlich, wie wichtig es ist, so aktiv wie möglich zu bleiben und allmählich zu alten gewohnten Aktivitäten zurückzukehren. So können Sie Ihre Genesung aktiv unterstützen.

Immer wieder höre ich nach den Lockdown Zeiten, dass sich die Menschen nicht mehr „aufraffen“ können, regelmäßig oder überhaupt zu ihrem Training zu kommen. Noch erschreckender sind für mich Aussagen wie: mir tut alles weh, ich kann nicht zum Training – oder – ich kann mit meinen Gelenken nicht – oder – wir warten mal noch ab (bezogen auf die Pandemie).

Egal mit welchem Argument, es wird dadurch nicht besser. Glauben Sie mir, es wird noch schlimmer, wenn sie Ihren Bewegungsradius immer mehr einschränken. Bleiben Sie deshalb aktiv und vermeiden Sie Bettruhe.

Wissenschaftliche Studien zeigen: Je länger sich Menschen mit Rückenschmerzen schonen, desto ungünstiger entwickelt sich ihre körperliche Leistungsfähigkeit und desto eingeschränkter ist ihre Fähigkeit, zu arbeiten und zu normalen Aktivitäten zurückzukehren.

Sie sollten Ihren Rücken nicht in „Watte“ packen und Aktivitäten vermeiden. Der Rücken ist, wie alle Körperteile, auf Bewegung ausgelegt und passt sich durch Übung und Training verschiedenen Anforderungen und Belastungen an. Nochmals: Bleiben Sie deshalb aktiv und vermeiden Sie Bettruhe.

Wählen Sie daher von Beginn eine Bewegungsform, auf die Ihre Schmerzen und Symptome „gut“ reagieren. Manche Menschen profitieren von einer Beugehaltung wie beim Fahrradfahren, andere dagegen bevorzugen eine eher gestreckte Haltung wie beim Gehen. Wir unterstützen Sie dabei, eine momentan passende Bewegungsform zu finden.

Deshalb sollten Sie zuerst mit leichten Aktivitäten beginnen und diese dann sukzessive steigern. Keine Trainings- oder Bewegungsform ist bei Rückenschmerzen einer anderen klar überlegen. Gerade in akuten Schmerzphasen ist ihre individuelle Reaktion ein wichtiger Aspekt. Vermeiden Sie es aber auch zu übertreiben.

Einige Menschen mit Rückenschmerzen neigen allerdings auch dazu, wegen der Schmerzen in einen Aktionismus zu verfallen, weil sie denken, sie müssten sich gerade wegen der Schmerzen und der Einschränkungen über die Maße stark bewegen und intensiv belasten.

Hören Sie auf Ihren Körper und versuchen Sie sich so zu belasten und zu bewegen, dass Sie sich langsam voran arbeiten, ohne zu warten, bis der Schmerz vollständig verschwunden ist. Aber das bedeutet nicht, den Schmerz komplett zu ignorieren. Die Wahrheit liegt – wie so oft – in der gesunden Mitte. Und nicht bei den vielen „Internetexpert*innen“.

Bedenken Sie jedoch: Schmerz bei oder nach dem Training bedeutet nicht, dass Sie sich schaden. Wenn der Schmerz schon lange anhält, kommt es häufig dazu, dass die Wirbelsäule und die umgebende Muskulatur sehr empfindlich gegenüber Berührung und Bewegung wird. Der

Schmerz, den Sie während der Bewegung und Alltagsaktivitäten spüren, zeigt an, wie sensibel Ihr Rücken ist – nicht wie stark Ihr Rücken geschädigt wird.

Stellen Sie sich vor, man hätte Ihnen einen gesunden Arm für einige Zeit eingegipst. Was denken Sie, würde wohl passieren, wenn Sie beginnen würden, ihn danach wieder zu bewegen und zu belasten? Es ist also unbedenklich und völlig normal, etwas Schmerzen zu empfinden, wenn Sie beginnen, sich zu bewegen und zu trainieren. Da gibt sich normalerweise mit der Zeit, sobald Sie fitter werden und sich diese Überempfindlichkeit wider reduziert.

Schmerz bei oder nach dem Training bedeutet nicht, dass Sie sich schaden. Sie sollten jedoch darauf achten, die Belastung sukzessive zu steigern und keine großen Belastungssprünge zu machen. In ähnlicher Weise würde sich ein Läufer auf einen Marathon vorbereiten.

Das Training und das Wissen über Rückeschmerzen sind die einzigen Maßnahmen, die das Auftreten bzw. das Wiederauftreten von Rückenschmerzen überzeugend reduzieren.

Um dieses Potential zu entfalten, sollten Sie dauerhaft mehr Bewegung und Training in Ihren Alltag integrieren. Aus einer Behandlung kann so ein veränderter, aktiverer Lebensstil werden.

Deshalb ist es wichtig, sich bei Rückenschmerzen mit Vertrauen und ohne Angst zu bewegen. Viele Menschen mit Kreuzschmerzen beginnen, sich langsamer, vorsichtiger zu bewegen und ständig auf den Rücken zu achten. Langsames und ängstlich angespanntes Bewegen kann allerdings die Muskeln und Rücken noch mehr verspannen. Versuchen Sie daher, sich locker und ohne Sorge bzw. Furcht zu bewegen. Sprechen Sie mit uns, wenn Ihnen das sehr schwerfallen sollte.

Die beste Übung gegen Rückenschmerzen ist die, die Sie auch tatsächlich durchführen. Übungsprogramme sollten Ihnen Spaß machen, in Ihren Alltag integrierbar und leicht durchführbar sein. Ihre Präferenzen sind entscheidend, wenn es darum geht, dass Sie längerfristig am Ball bleiben.

Es gibt keine falschen oder schlechten Übungen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen nicht, dass z.B. auf der Straße joggen oder Brustschwimmen schlecht für Ihren Rücken wäre oder Ihre Gelenke „verschleifen“ würde.

Allerdings gibt es sicher Übungen, die bezogen auf Ihre momentane Situation und Belastbarkeit, zu früh, zu lange, zu häufig, zu intensiv oder mit zu wenig Pausen durchgeführt werden. Die Dosis und der richtige Zeitpunkt sind also wichtig. Falls Sie in dieser Hinsicht unsicher sind, reden Sie mit uns.

Regelmäßig trainieren ist ein Muss!

Die Menge an Bewegung ist für Ihre Gesamtgesundheit wahrscheinlich wichtiger, als die Art der Bewegung. Nationale und internationale Leitlinien, z. B. der WHO und anderer führender Institutionen empfehlen 150 Min. moderater Aktivität pro Woche (z. B. schnelles Gehen) in Kombination mit einem Krafttraining (min. 2x pro Woche) der großen Muskelgruppen.

Aber: Jede Bewegung zählt!

Kein Medikament und keine passive Behandlung liefert so viele gesundheitliche Vorteile wie Training und Bewegung. Training wirkt weit über Ihren Rücken hinaus. Training hat einen Brandbandeffekt auf unsere Gesundheit und wirkt präventiv bzw. therapeutisch gegen eine Vielzahl von Volkskrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes, Depression, Krebs, ...

Das Team vom Gesundheitspark Neunkirchen ist für Sie da.

Bleiben Sie aktiv.

Ihr
Ingo Noll



Kursempfehlungen

- Wirbelsäulengymnastik
- Faszientraining
- Yoga
- Pilates
- Schulter-Nacken trifft Mobilität

sowie gezieltes Ausdauertraining und Gerätetraining