

Expertentipp Ingo Noll:

Was Sie über Rückenschmerzen wissen sollten

Mehr als 80% der Menschen leiden im Lauf ihres Lebens ein oder mehrere Male an Rückenschmerzen. Diese sind jedoch in den allermeisten Fällen oft harmlos und bessern sich meistens von selbst.

Viele Personen sind der Meinung, dass die Wirbelsäule ein fragiles und schwaches Körperteil darstellt. Genau das Gegenteil ist der Fall: Sie ist stark, stabil und für Belastung geschaffen.

Jede Bewegung ist eine gute Bewegung. Aktiv zu bleiben und alltägliche Aufgaben zu bewältigen, hilft bei der Genesung. Ein leichtes Gehen auf dem Laufband kann bereits der erste Schritt in Richtung Schmerzfreiheit sein. Eine Belastung der Wirbelsäule zum Beispiel durch Heben oder Drehen ist nicht gefährlich, sondern essentiell für Ihre (Rücken-) Gesundheit.

Vorsicht vor sogenannten Internet-Expert*innen. Diese bieten häufig scheinbar **einfache** Lösungen für Ihre Probleme an, die sich im Nachhinein oft als „Wölfe im Schafspelz“ herausstellen und schaden langfristig meist mehr als sie nützen. Nutzen Sie unsere **30jährige Erfahrung**.

Und auch Ruhe hilft nur kurzfristig. Ruhe oder passive Anwendungen (wie zum Beispiel Massage) verbessern das Problem nur über einen sehr kurzen Zeitraum. Vermeidung von Bewegung und Belastung verstärkt die Probleme und die Einschränkungen im Alltag deutlich.

Anmerkung von Natascha Kauerauf / Physiotherapeutin:

Ich höre oft von meinen Patienten, dass die Ärzte keine Massage mehr aufschreiben, da es Wellness für den Körper sei. Dementsprechend gering wird es auch von Krankenkassen vergütet, sollte jemand doch mal in den „Genuss“ eines Massage-Rezeptes kommen. Und teilweise muss man es auch verstehen, denn wie Ingo richtig sagt, verschafft eine Massage vor allem Linderung bei schmerzhaften Verspannungen. Das allein wird jedoch niemals die Lösung für Ihre Rückenprobleme oder langfristig für Ihre Rückenschmerzen sein.

Nur trainierte Muskeln sind auch in der Lage zu entspannen und dementsprechend Schmerzen schwache und untrainierte Muskeln auch viel mehr als aktive, trainierte und gut durchblutete Muskeln. Ich betreue sehr viele Patienten, die auch im Gesundheitspark trainieren und erstelle ihnen, um sie bestmöglich zu betreuen, zusammen mit den Trainern des Studios ein Trainingsprogramm. Bei den Patienten, die regelmäßig trainieren, wende ich häufig und auch gerne manuelle Techniken an, sprich Massage, Triggerpunkt-Therapie, Dehnung, Mobilisation zum Lösen vorhandener Blockaden, zur Durchblutungsförderung und zur optimalen Ergänzung zu ihrem Trainingsprogramm, denn die Kombination aus Beidem ist absolut sinnvoll bei der Bekämpfung von Schmerzen, aber eben auch nur in Kombination mit Aktivität.

Die Wirkung einer Massage auf die Psyche darf ebenfalls nicht unterschätzt werden. Fazit ist aber ganz klar, eine Massage oder jede Technik, bei der die Patienten passiv sind und der Therapeut aktiv, haben immer nur einen kurzfristigen Nutzen auf Körper und Psyche bzw. sind langfristig nur in Kombination mit Bewegung und Training sinnvoll.

Auch bildgebende Verfahren werden in der Regel nicht unbedingt benötigt. Sie können die Probleme manchmal sogar gravierender erscheinen lassen als sie sind. Auffälligkeiten auf den Bildern sind nicht immer zwingend die Ursache für Beschwerden.

Schmerzen können von biologischen, psychologischen, aber auch sozialen Faktoren beeinflusst werden (Stress, Sorgen, wenig Schlaf, Ernährung, u. a.).

Um Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten, empfehle ich Ihnen, sich täglich mindestens 30 Minuten moderat intensiv zu bewegen. Die DAUER ist dabei immer wichtiger als die Intensität.

Auch wenn es sich manchmal so anfühlt, als würden die Beschwerden niemals verschwinden, können die Probleme mit einer adäquaten Herangehensweise meistens deutlich reduziert werden.

Getreu dem Motto: wer rastet, der rostet.

In diesem Sinne, bleiben sie aktiv und mobil. Wir helfen Ihnen dabei.

Das Team vom Gesundheitspark Neunkirchen steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr
Ingo Noll



Kursempfehlungen

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

sowie gezieltes Ausdauertraining und Gerätetraining