



# Der bewegte Rücken

**Fünf Sportarten** gegen das Kreuz mit dem Kreuz



Gerade im Kampf gegen Rückenschmerzen gilt die Devise: Sich nicht auf dem Sofa schonen, sondern viel Bewegung machen. Lesen Sie, warum Nichtstun weh tut und welche fünf Sportarten am besten gegen das Kreuz mit dem Kreuz helfen.

VON MAG. SABINE STEHRER

**K**aum ist Otto Normalverbraucher aufgestanden, sitzt er schon wieder: Erst am Frühstückstisch, dann auf dem Weg zur Arbeit – im Auto oder in Bahn und Bus. Am Arbeitsplatz „klebt“ er oft bis zu acht Stunden lang auf dem Bürosessel fest, ehe es – wieder im Sitzen – nachhause geht. Und auf dem Sofa oder Fernsehsessel klingt der Tag meist bewegungslos aus.

Das ist der typische Tagesablauf unserer Zeit, weiß Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg. „Die meisten Menschen sitzen zu viel und bewegen sich viel zu wenig.“ Um wie viel zu wenig – das weiß man auch: So legt der erwähnte Herr Normalverbraucher zirka 600 Meter am Tag zurück und damit nur ein Zehntel der Strecke, die nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO nötig wäre, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

Die Bewegungslosigkeit fordert ihren Preis: Abgesehen vom Nachlassen der allgemeinen Leistungsfähigkeit machen jedem überwiegend sitzenden Menschen früher oder später Schmerzen im Rücken das Leben schwer. Dann zwickt und zwackt es im Nacken, in der Schulter, im Kreuz.

## SCHMERZEN DURCH SCHWACHE MUSKELN

Warum Nichtstun weh tut? Niebauer: „Wenn man sich zu wenig bewegt, wird so wie die Muskulatur des gesamten Körpers auch die Rückenmuskulatur zu wenig bewegt, wodurch sie immer schwächer wird.“ Und eine schwache Rückenmuskulatur kann, so der Experte weiter, ihre Aufgabe nicht ausreichend erfüllen. So kann sie die



Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer

Wirbelsäule nicht gut genug stabilisieren und ausbalancieren und jenen Zug auf die Bänder und Sehnen nicht ausüben, der notwendig wäre, um die Gelenke und Bandscheiben zu entlasten. Dadurch kommt es zu Fehlhaltungen – und die führen, so Niebauer, über Verkrampfungen und Verspannungen, falsche Beanspruchungen von Bändern, Sehnen & Co zu den Schmerzen.

Bewegung ist aber nicht nur das Mittel der Wahl, um den Rücken gesund zu erhalten, sondern auch um Probleme in den Griff zu bekommen: „Rückenschmerzen, die durch Bewegungslosigkeit entstehen, kann man durch Bewegung sehr gut wieder loswerden“, sagt Niebauer. Grundsätzlich, so der Experte weiter, eignet sich dafür jede Bewegung. „Sportarten, die den Rücken stärker beanspruchen und daher die Rückenmuskulatur besser kräftigen, tun aber natürlich besonders gut.“ ➤

Ice Power – einfach stark!



Egal ob heiß oder kalt, wir haben das Richtige für Sie!

hilft bei:

- ✘ Verstauchungen und Zerrungen
- ✘ Muskelverspannungen
- ✘ Prellungen und Verletzungen durch wiederholte Belastungen
- ✘ Schmerzen im Nacken-, Schulter und Rückenbereich
- ✘ Gelenkschmerzen
- ✘ rheumatischen Schmerzen
- ✘ Wachstumsschmerzen
- ✘ für Kinder geeignet

Erhältlich in Apotheken und Drogerien oder direkt bei Gall-Pharma GmbH, A-8750 Judenburg, Tel. 03572/86996, Fax DW 9; weitere Infos: [www.gall.co.at](http://www.gall.co.at)

Fotos: © DAK / Egel, Fischer, imagesource, PhotoAlto, TRK



## Fünf Sportarten gegen das Kreuz mit dem Kreuz

### 1 NORDIC WALKING

Beim Nordic Walking, dem flotten Gehen mit schwungvollem und kräftigem Stockeinsatz, wird durch die Bewegung der Arme und das Aufsetzen der Stöcke auf den Boden die gesamte Rückenmuskulatur von den Schultern bis zum Becken bewegt. Das löst nicht nur Verspannungen. „Durch Nordic Walking“, so Niebauer, „lassen sich außerdem auf eine sehr einfache Art und Weise die Rückenmuskeln stärken.“ Das gelingt freilich umso besser, je intensiver in schöner Regelmäßigkeit „gewalkt“ wird: Mindestens eineinhalb Stunden pro Woche, aufgeteilt auf zwei oder drei Trainingseinheiten, sollten es sein.

### 2 RÜCKENKRAULEN

Beim Rückenkraulen werden die Arme wechselweise am Kopf vorbei nach hinten geführt und gegen den Widerstand des Wassers wieder nach vorne – dabei bewegt sich der gesamte Rücken mit. „Dadurch werden nahezu alle

Rückenmuskeln gut gekräftigt“, sagt Niebauer. Freilich wieder unter der Voraussetzung, dass etwa eineinhalb Stunden pro Woche in zwei, drei Einheiten geschwommen wird. Auch Kraulen, Brust-, und Delphinschwimmen eignen sich als Rückentraining, doch haben diese Bewegungsarten gegenüber dem Rückenkraulen einen Nachteil, so Niebauer: „Der Nacken wird dabei stärker belastet.“ So riskiert man, dass sich bestehende Nackenschmerzen verstärken.

### 3 GYMNASTIK

Egal, ob man den Rücken mit Übungen aus der klassischen Wirbelsäulengymnastik, aus dem Yoga oder Pilates bewegt: „Mit diesen Trainingsformen kann man die Rückenmuskulatur zum einen ganz gezielt kräftigen und zum anderen Verkrampfungen und Verspannungen durch Dehnungsübungen lösen und ihnen auch vorbeugen“, sagt Niebauer. Sowohl durch Pilates und Yo-

ga, als auch durch Wirbelsäulengymnastik lassen sich zudem besonders gut Schmerzen beseitigen, die durch individuelle Fehlhaltungen entstanden sind.

### 4 SKILANGLAUFEN

Für das klassische Skilanglaufen im Diagonalschritt werden bis zu 90 Prozent der Muskeln des gesamten Körpers benötigt. Durch die Diagonalbewegung der Arme und den Stockeinsatz ist die Rückenmuskulatur besonders gefordert und kann so „gut gekräftigt werden“, so Niebauer. Das besondere Plus des Wintersports: Die Bewegung trainiert auch die Bauchmuskeln gut. Und eine kräftige Bauchmuskulatur hilft im Zusammenspiel mit den unteren Rückenmuskeln, Fehlhaltungen vorzubeugen.

### 5 KRAFTTRAINING

„Durch ein Krafttraining an Geräten oder mit freien Gewichten kann man die Rückenmuskulatur sehr gut aufbauen“, sagt Niebauer. Der besondere Vorteil des Gewichtestimmens, -ziehens und -drückens: Die einzelnen Muskelpartien am Rücken können gezielt trainiert und gekräftigt werden. So kann jeder seine persönlichen Schwachstellen beseitigen – und dies noch dazu ohne großen Zeitaufwand. „Um die Rückenmuskeln aufzubauen und zu erhalten reicht es, zweimal in der Woche etwa 20 Minuten ein Krafttraining zu machen“, sagt Niebauer. ■



Friedrich, Mezei  
**Rückhalt für den Rücken**

Der große Kreuzschmerztest,  
Sport ohne Handicap,  
Stark durch den Alltag

ISBN 978-3-902552-47-1  
144 Seiten, € 14,90  
Verlagshaus der Ärzte



## Tipps für einen gesunden Rücken

### ■ Abklären lassen

Wenn die Rückenschmerzen nicht mehr nur nach langem Sitzen, sondern z. B. auch während einer Bewegung auftreten, heißt es, so Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, „einen Arzt aufsuchen und abklären lassen, ob wirklich nur die Bewegungslosigkeit hinter den Schmerzen steckt“. Das Zwicken und Zwacken kann viele andere Ursachen haben.

### ■ Nachhaltig verbessern

Gehen die Rückenschmerzen tatsächlich auf Bewegungslosigkeit zurück, und will man mit Bewegung dagegen ankämpfen, gilt es, sich einen Sport

auszusuchen, der einem Spaß macht. Niebauer: „Denn nur wenn Nordic Walking, Rückenkraulen oder Krafttraining Freude bereiten, bewegt man sich regelmäßig, und nur dann wirkt die Bewegung nachhaltig gegen den Schmerz.“ Wer einen Sport ausprobieren möchte, den er noch nie ausgeübt hat, sollte sich, ehe er loslegt, überdies von einem Trainer die richtige Technik zeigen lassen. So lassen sich falsche Bewegungen vermeiden, die erst recht neue Schmerzen erzeugen.

### ■ Parallel-Maßnahmen setzen

Wer einen sitzenden Beruf hat und

durch die Bewegungslosigkeit öfter Rückenschmerzen hat, kann dem Leiden parallel durch weitere Maßnahmen beikommen. „Es empfiehlt sich, einmal vom Arbeitsmediziner prüfen zu lassen, ob man in der richtigen Haltung sitzt, ob Tisch- und Stuhlhöhe optimal auf die Körpergröße eingestellt sind, und ob der Bildschirm richtig positioniert ist“, sagt Niebauer. Außerdem gut: Nicht den ganzen Tag über starr auf dem Schreibtischsessel sitzen bleiben, sondern die Sitzposition öfter wechseln bzw. so oft wie möglich aufstehen, herumgehen und die Muskeln lockern.

Fotos: © ANWA, djf / Ergo Direkt Versicherungen, djf / Trancolong



## YOU TRAIN. WE COACH. BE FITTER, FASTER.

Werde aktiv – Polar bringt Farbe in dein Training. Die FT4, FT2 und FT1 Trainingscomputer geben dir eine einfache Anleitung und du wirst schneller fit.

- Trainingsanleitung anhand deiner Herzfrequenz
- Trainiere in deiner persönlichen Herzfrequenz-Zone und verbessere deine Fitness
- Zusammenfassung des Trainings auf dem einfach ablesbaren Display
- Einfache Bedienung ohne Tastendruck über HeartTouch

FT4



Weitere Informationen unter [www.polar-austria.at](http://www.polar-austria.at)

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY