

## Theoriestunde 2

### Volksleiden Rückenschmerzen

In Mitteleuropa leiden ca. 80% der Menschen mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen, so dass man sie mittlerweile zu der Volkskrankheit Nummer 1 zählt.

Dabei muss man aus unserer Sicht schon darauf hinweisen, dass es in unserer Gesellschaft völlig normal ist, hin und wieder Rückenschmerzen zu bekommen oder zu haben. Es ist vor allem wichtig keine übertriebenen Ängste aufzubauen, z.B. vor einem Bandscheibenvorfall. Genau so wenig ist es ratsam, diesen nicht ernst zu nehmen, sofern er bei einer Untersuchung festgestellt wird.

Grundsätzlich sollten sich Menschen mit Rückenschmerzen nicht zu sehr schonen oder sogar in eine längere Schonhaltung übergehen. Statt Schonung ist möglichst vielfältige Bewegung zu empfehlen, wobei jeder seine eigene Belastungsgrenze herausfinden muss und auch welche Bewegung gut tut.

In den allermeisten Fällen werden keine strukturellen Veränderungen an der Wirbelsäule festgestellt, die für die Schmerzen verantwortlich gemacht werden können. So weisen selbst sehr starke Rückenschmerzen nicht zwingend auf einen Bandscheibenschaden an der WS hin. Andererseits können „einfache“ Muskelverspannungen mit zunehmender Dauer als unerträglich empfunden werden.

Die Ursachen von Rückenschmerzen sind ebenso vielfältig, wie die Möglichkeit ihnen zu begegnen.

Aus unserer Sicht ist und bleibt Bewegungsmangel eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen. Wer beispielsweise im Büro arbeitet oder viele Stunden am Tag im Auto verbringt, nimmt zwangs- läufig über eine längere Zeit eine einseitige Haltung ein.

Eine weitere häufige Ursache ist Stress, so z.B. seelische Belastungen zu Hause oder auch am Arbeitsplatz.

Die genannten Ursachen führen vor allem in der Muskulatur zu Spannungsveränderungen. Dabei kann es zu Verkürzungen oder Überdehnungen von einzelnen Muskeln kommen. Dies wiederum führt auch zu Irritationen der mit den Muskeln verbundenen Nerven. Diese Reizung wird als Störung an das Gehirn weitergeleitet und kann Schmerzen unterschiedlichster Intensität und Form auslösen.

### Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du z.B. optional hier:

Literaturangaben:

1. „Der gesunde Rücken: Rückenschmerzen vorbeugen und heilen“, Hrsg. Dr. med. Michael Buhr, 2. Auflage Humboldt Verlag 2011, ISBN 978-3869103204
2. „Deutschland hat Rücken“, Hrsg. Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht, 1. Auflage Mosaik Verlag 2018, ISBN 978-3442393442

Die Hausaufgabe: versuche bitte zusätzlich zu Deinem Training, jeden Tag die Übung der Woche zu vertiefen

## Beinkräftigung und Balance



- Aus der Kniebeuge aufrichten und in die Standwaage wechseln
- Bei der Kniebeuge nicht die Knie vor die Fußspitzen schieben, WS bleibt in sich gestreckt, angemessen tief runter gehen
- Bei der Standwaage die WS gerade lassen, Standbeinknie nicht durchgestreckt

