

GESUNDHEITS-TIPPS

Physio-Training gegen Rückenschmerzen

Bewegung ist der Schlüssel

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen: Knapp zwei Drittel aller Erwachsenen sind nach Einschätzung des Robert Koch-Instituts innerhalb eines Jahres davon betroffen. Rückenschmerzen sind sogar der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. Im Athletics and Health Institut in München-Moosach trifft der Instituts-Gründer und Sportphysiotherapeut (DOSB) Marco Kaufmann nahezu täglich Menschen, die mit Rückenschmerzen kämpfen. Das Ziel des Experten und seines Teams ist es, die Patienten dauerhaft schmerzfrei zu bekommen. Und das ist eigentlich gar nicht so schwierig, wenn man die Zusammenhänge kennt:

Diagnostik & Behandlung

„Im ersten Schritt geht es um die Schmerzlinderung“, erklärt Kaufmann. Dazu wendet er die Manuelle Therapie an, unterstützt durch spezielle Strommanschetten an den Armen. Mit schonenden Handgriff- und Mobilisationstechniken lockert er das tiefe Faszienewebe. Anschließend gehe es darum, die Aktivität wiederherzustellen. Durch gezielte Mobilisation und Kräftigungsübungen be-

seitigt er Funktionsstörungen und stellt das Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven wieder her.

Prävention statt Therapie

Viele Freizeitsportler unterschätzen, dass zu einem gesunden Ausdauertraining auch Kraft und Dehnung gehören. Marco Kaufmann: „Wir möchten die Menschen dazu bringen, aktiv vorzubeugen und neben Ausdauerakti-

vitäten wie Spazierengehen, Radfahren oder Laufen möglichst täglich kurze Dehnübungen sowie Krafttraining in ihren Alltag einzubauen. Denn ohne eine starke Muskulatur kommt es zwangsläufig zu Fehlhaltungen und Fehlbelastungen und damit eben auch zu Entzündungen und Schmerzen. Ein Mix aus Beweglichkeitsübungen und Krafttraining, auch ohne speziellen Sport, kann die Muskulatur der Körpermitte stärken und so Schmerzen effektiv vorbeugen.“ Tagli-

che Bewegung sei dafür essenziell. „Rotations- und Streckbewegungen werden oft vernachlässigt. Sie können Verspannungen vorbeugen beziehungsweise lösen und sind der Schlüssel zu einem beschwerdefreien Rücken“, erklärt der Experte für Biomechanik und Funktionsanalysen.

Schon wenige Minuten wirken

„Menschen mit Rückenschmerzen gehen zum Arzt, bekommen häufig Schmerzmittel verschrieben und sollen sich ausruhen. In den meisten Fällen ist jedoch Bewegung der Schlüssel zur Genesung. Schon mit wenig Aufwand in wenigen Minuten täglich lassen sich Rumpfkraft und Stabilität verbessern. Das belegen wissenschaftliche Studien“, betont Kaufmann. **DOP**

Drei Übungen für Körpergefühl & Kraft

„Bewegungsmangel und zu viel Sitzen sind meist die Ursachen für akute und anhaltende Rückenbeschwerden“, erlebt Marco Kaufmann nahezu täglich. Auch Stress und Sorgen, Übergewicht, Fehlbelastungen und Muskelverspannungen können die Rückengesundheit beeinträchtigen. Drei Übungen sind die ersten Schritte zur Schmerzbefreiung. Nahezu jeder schafft das und man benötigt keine Sportkleidung.

Um die Übungen in den Alltag zu integrieren, empfiehlt der Sportphysiotherapeut eine feste Uhrzeit – zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen, in der Mittagspause oder abends während der Tagesschau. So wird das tägliche Training schnell zum Ritual. Die Übungen ersetzen jedoch keine individuell angepasste Therapie. Marco Kaufmann empfiehlt eine regelmäßige Funktionsüberprüfung durch einen Fachmann. Hier sind seine Top-3-Übungen für mehr Beweglichkeit und Kraft für den Schulter- und Nackenbereich sowie den mittleren Rücken und die Lendenwirbelsäule:



Hüftbeuger

Begeben Sie sich in den Knie-stand. Nehmen Sie ein Knie nach hinten, bis Sie eine Dehnung in Hüfte oder Leiste spüren. Neigen Sie den Oberkörper nach hinten, dabei wippen Sie mit der Hüfte nach vorne. Eine Minute pro Seite.

Brust- & Lendenwirbel

Legen Sie sich zunächst auf den Bauch. Führen Sie Ihre



rechte Hand unter dem Bauch zum linken Knie und drehen Sie Ihren Oberkörper Richtung Decke. Sie liegen nun seitlich. Für die Dehnung drücken Sie den ausgestreckten rechten Arm Richtung Boden. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein, durch den Mund aus. Eine Minute, dann Seitenwechsel.

Hüftschwung



Stellen Sie in Rückenlage Ihre Füße hüftbreit auf. Nehmen Sie das Becken nach vorne und spannen Sie Ihren Bauch an. Das Becken anheben, sodass Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden. Abwechselnd ein Bein anheben, 15-30 Sekunden pro Seite, vier bis fünf Wiederholungen. **DOP**

UNSER EXPERTE



Sportphysiotherapeut (DOSB) Marco Kaufmann

gründete das Athletics and Health Institut für Physiotherapie und Training GmbH 2019. Zum Team zählen acht Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Experten für Biomechanik, Athletiktrainer, Heilpraktiker, Ernährungsberater und Mental-Trainer.
Kontakt: Pelkovenstraße 148 80992 München
(Nahe Olympiainkaufszentrum)
Telefon: 089/21 54 41 41
www.athleticsandhealth.com