Wenn der Rücken schmerzt

Text • **Claudia Weber, BA**

Rückenschmerzen gehören für viele Menschen zum Alltag. Die Ursachen dafür sind vielfältig und nicht immer körperbedingt. Dabei lassen sich etliche Rückenleiden mit gezielten Maßnahmen und regelmäßigen Übungen verhindern oder zumindest verbessern.

EIN PLÖTZLICHER schmerzhafter Stich im Kreuz. Ein chronisches Ziehen vom Rücken bis hinunter zu den Beinen. Kreuzweh von einer schlaflosen Nacht, Nackenschmerzen vom langen Sitzen. Rückenbeschwerden sind vielfältig und fast jeder Zweite leidet früher oder später darunter. Je nach Studie klagen zwischen 40 und 70 Prozent der Österreicher über regelmäßige Rückenschmerzen oder hatten es zumindest öfter schon einmal mit dem Kreuz. „Rückenschmerzen sind zur Zivilisationskrankheit geworden", sagt der Wiener Facharzt für Unfallchirurgie und Sportarzt Dr. Roman Ostermann *(www.ostermann.doctor)*. Die Hauptursachen sind, abgesehen von Verletzungen durch einen Unfall, zu wenig ausgeprägte Rücken- und Bauchmuskeln. Außerdem fördern die heutzutage vorwiegend

Fotos: Istock.com / Nadasoki, unsplash.com