Übung 1: Planking
Bei dieser Übung gilt, die Position – wie auf dem Bild – so lange wie möglich zu halten (idealerweise mindestens eine Minute). Dann lockerlassen und die Übung wiederholen. Mindestens drei Durchgänge. Das stärkt die Körperkernmuskulatur, vor allem den Bauch.

Übung 2: Superman
Stärkt die Tiefenmuskulatur im Rücken: Dazu diese Position solange wie möglich halten, 20 Sekunden Pause machen und wieder die Position einnehmen. Mindestens drei Durchgänge. Alternative: Die Hände nach vorne weg strecken – wie Superman (oder Superwoman).

Übung 3: Power-Rücken
Kräftigt den gesamten Rücken: abwechselnd einen Arm und das gegenüberliegende Bein strecken. Mindestens für drei Sekunden halten und dann wechseln. Das Ganze 15-mal mit drei Durchgängen.

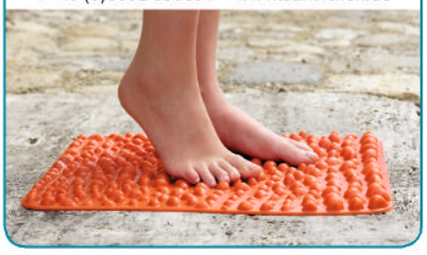
Fotos: www.ostermann.doctor, istock.com / EXTREME-PHOTOGRAPHER, KK

THERAPEUTISCHE MASSNAHMEN

Je nach Erkrankung ist die Therapie individuell verschieden. Im Grunde besteht sie aber aus drei Säulen: Schmerzmittel, Massage, Physiotherapie. „Ein Schmerzmittel wird vor allem am Anfang verabreicht, um den Schmerz zu mildern und um abschwellend zu wirken. Dabei wird aber nur das Symptom bekämpft und nicht die Ursache", sagt Dr. Ostermann. Massagen lockern Muskeln und Gewebe. Bei der Physiotherapie wird durch gezielten Muskelaufbau die Wirbelsäule entlastet. „Wichtig dabei ist, dass man nicht nur die großen Muskeln trainiert, sondern vor allem die autochthonen Muskeln, also die Tiefenmuskulatur. Gerade sie sorgt für den nötigen inneren Halt." Nur im schlimmsten Fall wird operiert.

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen empfiehlt Dr. Ostermann mindestens dreimal pro Woche 15 Minuten gezielte Rücken- und Bauchübungen zu machen. „Das sollte wie das Zähneputzen zum Alltag gehören. Denn mit nur wenigen regelmäßigen Übungen kann man viel erreichen und die größten Schmerzen abwenden." Hat man bereits leichte Rückenschmerzen, ist es besser, mit dem Arzt zu reden, bevor man zu trainieren beginnt. „Mein Tipp ist, einmal zu einem Physiotherapeuten zu gehen und sich ein paar Übungen zeigen zu lassen, um gezielt gegen die individuellen Rückenschmerzen vorzugehen. Er zeigt einem spezielle Körperübungen und wie man sie korrekt ausführt, gibt Haltungstipps und macht auf Fehlhaltungen aufmerksam." So lässt sich die Krux mit dem Kreuz ganz gut verhindern.

Buch-Tipp

„Ab heute Rücken-fit. Rückenschmerzen bewältigen" von Thomas Hoffmann, Blurb Verlag, 2019, 84 Seiten (ein kreatives Übungsbuch), € 34,20

goFit
Gesundheitsmatte
Wir setzen auf Qualität.
Das Original, hergestellt in Österreich.
www.gofit-gesundheitsmatte.com
Arthrose · Restless Legs
Ischiasbeschwerden
Makuladegeneration
Hofer'sche Sanvithek
Hans-Eham-Platz 4 · D-85567 Grafing/München
T +49 (0)8092 850891 · www.sanvithek.de