



Markus Norys (PT, OMT)

Sportphysiotherapeut,

Gymnastiklehrer

Inhaber Praxis für Physiotherapie und Rückenzirkel mit Rumpfkonzzept

Zum Tag der Rückengesundheit:

Wie kann man „Ich habe Rücken!“ vermeiden?

Regelmäßiges Bewegen ist **eine** Grundvoraussetzung hierfür. Interessant und erschreckend ist in diesem Zusammenhang eine häufige Antwort auf die Frage: „Wie viele Stunden sind Sie pro Tag in Bewegung?“ „Oft unter 4 Stunden...“

Oder ein Orthopädienschuhmacher fragt: „Wieso soll ich Kindern Einlagen bauen, wenn sie in diesen sowieso nur max. eine Stunde pro Tag auf den Füßen stehen?“

Mir ist wichtig, dass der Rücken nicht als eine Glassäule gesehen wird, die nicht belastet und bewegt werden darf. Im Gegenteil, jede Bewegung, die nicht schmerzt und Spaß macht ist gut und wichtig für die Gesundheit des Rückens.

Warum eigentlich Rücken? Das ist im Grunde nicht ganz richtig. Es geht in der Regel immer um die Rumpfmuskulatur, mit den tiefen - und den großen Muskeln. Der Rumpf wird gebildet aus der geraden und schrägen Bauch-, der Rücken- und seitlichen Rumpfmuskulatur sowie dem Beckenboden. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Gesamtheit dieser Muskulatur zu trainieren und nicht isoliert nur einen Bereich, um so eine „stabile Verankerung“ aufzubauen, welche einen durch das Leben mit all seinen Facetten (Familie, Arbeit, Freizeit) trägt.

Durch einseitige Belastungen, Schonhaltungen oder auch Verkürzungen können wir oft die tiefe Rumpfmuskulatur nicht mehr ansteuern und aktivieren. Somit fehlt aber die Grundlage für das Training der langen Muskeln, die darüber liegen. Man muss sich das so vorstellen: die Türangeln sind mit den kleinen Muskeln vergleichbar, ohne die die Tür (gleich die langen Muskeln) nicht zu öffnen ist.

Die Rückenmuskulatur sollte gemessen ca. doppelt so stark wie die Bauchmuskulatur und die seitliche Rumpfmuskulatur rechts und links gleich kräftig sein, um sich in einem muskulären Gleichgewicht zu befinden.

In unserem Alltag als Physiotherapeuten begegnen wir größtenteils Patienten mit Beschwerden. Dabei fällt auf, dass oft jahrelange Fehlhaltung und starke Muskeldysbalancen hierfür die Ursache sein können.

Daher ist eine genaue Haltungs- und Bewegungsanalyse sowie eine individuelle Haltungsschulung für zu Hause, im Sport und Beruf eine Basis, um Rückenschmerzen von vornherein zu vermeiden bzw. sie gezielt angehen zu können.

25 Milliarden € werden pro Jahr in Deutschland für Rückenbeschwerden ausgegeben, davon allein 21 Milliarden € für Arbeitsunfähigkeitskosten.

Bei Männern ist der Rückenschmerz der häufigste Arbeitsunfähigkeitsgrund, bei Frauen der zweit häufigste.

Da liegt es nahe, dass der Arbeitgeber von staatlicher Seite und ev. auch von den Krankenkassen hier Unterstützung bekommt. Durch die betriebliche Gesundheitsförderung ist es möglich die Mitarbeiter an diesen Vorbeugungsmaßnahmen teilnehmen zu lassen.

Der **Tag der Rückengesundheit** soll dazu dienen, Sie in Bewegung zu bringen und sich mit rückengerechtem Verhalten zu beschäftigen, sei es durch betreutes oder selbstständiges Trainieren, Sport, Wandern oder auch einfach nur das Gestalten des Arbeitsplatzes mittels kleiner Wege.

Am besten ist es, durch Vorbeugung dafür zu sorgen, dass die Beschwerden erst gar nicht auftreten!