



Tag der Rückengesundheit am 15. März: Rückenbeschwerden wirksam vorbeugen

Von *FuP Kommunikation*

Erstellt am 14 Mär 2013 - 17:39

Viele Menschen in Deutschland klagen regelmäßig über Rückenschmerzen. Statistisch gesehen leiden über 80 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an Schmerzen im Rückenbereich. Die Beschwerden können dabei sehr unterschiedlich ausfallen: Von einem Ziehen im Nacken bis hin zu einem heftigen Stechen im Kreuz kann alles vertreten sein. Gemeinsam haben diese Beschwerden eines: Halten sie über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Wochen an, handelt es sich meist um chronische Rückenschmerzen. Susanne Becker, Cheförztn der MEDIAN Rehaklinik Aukammtal in Wiesbaden, informiert anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März darüber, wie Rückenschmerzen aktiv vorgebeugt werden kann.

„Ein Großteil der Rückenleiden entsteht durch zu langes Sitzen und zu wenig Bewegung“, weiß die Cheförztn. Vor allem bei Arbeiten am Schreibtisch müsse sich jeder selbst dazu zwingen, in regelmäßigen Abständen aufzustehen und den Rücken aktiv zu entspannen. „Zwischen den Wirbeln der Wirbelsäule liegen die Bandscheiben. Wird der Druck auf diese Puffer zu groß, kann dies schmerzhaft Folgen nach sich ziehen“, warnt die Expertin. „Ein gesunder Rücken beginnt bei der richtigen Einstellung zur Bewegung.“

Patienten, die nach einer Wirbelsäulen-OP oder einem Bandscheibenvorfall in die MEDIAN Rehaklinik Aukammtal kommen, erhalten daher auch begleitend zu ihrer Rehabilitation eine sogenannte Rückenschule. In dieser wird neben dem Training der Rückenmuskulatur auch auf das eigene Verhalten der Patienten geachtet. „Bei praxisnahen Übungen wie dem Heben von Kisten oder dem Aussteigen aus dem Auto zeigen wir den Patienten, mit welchen Bewegungen sie ihren Rücken schonen können. Das Erlernen von rückengerechtem Alltagsverhalten ist aus unserer Sicht ein wichtiger Bestandteil einer gelungenen Rehabilitation“, erklärt Susanne Becker.

Wie die Cheförztn weiter erläutert, spielt ausreichende Bewegung auch in der Freizeit eine große Rolle. Gerade, wer tagsüber viel am Schreibtisch sitze, sollte versuchen, vor oder nach der Arbeit ein gewisses Maß an Sport zu treiben. Hier helfe es, sich zusammen mit Freunden eine Sportart zu suchen, an der man gemeinsam Freude habe. Der Ansatz, sich bei schmerzdem Rücken lieber zu schonen, helfe Betroffenen dagegen auf lange Sicht gesehen nicht: „Gerade hier ist die Gefahr groß, dass aus akuten Beschwerden chronische Schmerzen werden.“

Über die **MEDIAN Rehaklinik Aukammtal Wiesbaden:**

Die Klinik ist eine zertifizierte Fachklinik mit 250 Betten für konservative Orthopädie und Physikalische Therapie. Die Rehabilitationsmaßnahmen werden bei allen orthopädischen Erkrankungen, Unfall- und Verletzungsfolgen, chronische Schmerzerkrankungen sowie Stoffwechselerkrankungen angewendet. Nach dem Krankenhausaufenthalt werden Patienten im Rahmen der Anschlussheilbehandlung auch nach rheumatisch-chirurgischen Eingriffen behandelt.

Weitere Informationen: www.median-kliniken.de [1]

Pressekontakt:

Christopher Martin, FuP Marketing und Kommunikation,

August-Schanz-Str. 80, 60433 Frankfurt am Main, Tel.: 069 / 95 43 16 – 0, Fax: – 25,

E-Mail: christopher.martin@fup-kommunikation.de [2], Internet: www.fup-kommunikation.de [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:01): <http://medkom24.eu/node/17451>

Links:

[1] <http://www.median-kliniken.de>

[2] <mailto:christopher.martin@fup-kommunikation.de>

[3] <http://www.fup-kommunikation.de>