



inside

NEWSLETTER 03-2017 | März 2017



PRIVATPRAXIS
Dr. med. Siegfried BURGER



BEWEGUNG VERTREIBT DIE SCHMERZEN

Setzen Sie auf
rückenfreundlichen
Sport



Die Antwort von Winston Churchill „No sports“ auf die Frage nach dem Grund für sein hohes Alter ist legendär, aber mit Vorsicht zu genießen. Die Wissenschaften haben längst bewiesen, dass sportliche Bewegung gut

für die Menschen ist. Sie stärkt Körper und Seele gleichermaßen und sorgt für Zufriedenheit mit sich und der Welt. Wer Rückenprobleme hat, muss nur aufpassen, die richtige Sportart zu finden. Einige Disziplinen belasten den Rücken über die Maßen oder einseitig, sie sind zu meiden. Natürlich spielt die Intensität eine gewichtige Rolle.

Der Sportarzt berät, hilft bei der Auswahl, er kennt die Vor- und Nachteile der verschiedenen Sportarten und kann nach dem Gesundheitscheck gute Ratschläge geben.

Viel Spaß beim Lesen.
Ihre Susanne Kern

SPORT IST GUT FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Der Organismus ist beim Sport höheren Belastungen ausgesetzt als im normalen Leben. Mit positiven Folgen für das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln, Sehnen und das geistige Wohlbefinden.

Jüngere Sportler zeigen mehr Ehrgeiz, ältere Menschen halten mit Spaß, Freude, Bewegung und Interesse an einer guten Gesundheit dagegen. Für beide gilt: Sport ist ganz oben angesiedelt, wenn es um gesunde Belastung, Schonung der Gelenke, Binde- und Stützgewebe und Umwelt geht. Gilt das auch für den Rücken? Sportliche Betätigung kann dabei helfen, der Entstehung von Rückenschmerzen vorzubeugen oder sogar bestehende Schmerzen zu lindern. Wir forschen einmal nach, welche beliebten Sportarten gut sind für den Rücken und worauf bei der Wahl zu achten ist.

Vorab noch ein wichtiger Hinweis: Wer bereits Probleme mit dem Rücken hat oder hatte, sollte vor Sportbeginn mit ei-

nem Arzt sprechen. Das gilt auch für alle, die organische Probleme haben, an Verletzungen des Stütz- und Halteapparates leiden oder das 40. Lebensjahr überschritten haben. Der erfahrene Sportarzt kann die medizinischen Aspekte genau analysieren und einen fundierten Rat geben, welches sportliche Training in welcher Dosierung überhaupt und speziell für den Rücken seines Patienten gut ist.

Grundsätzlich gilt, sich vor jeder sportlichen Betätigung gut aufzuwärmen, die richtige Technik zu erlernen und ausreichend Erholungspausen nach dem Training einzulegen. Nur so werden Muskeln, Gelenke und der Rücken für Bewegung fit gemacht und das Verletzungsrisiko minimiert.

Wir haben einige Sportarten ausgewählt, die positiven Einfluss bei Rückenproblemen ausüben.

Radfahren

Das beliebte Fortbewegungsmittel hält den Kreislauf in Schwung, schont die Gelenke und ist für jeden geeignet, selbst wenn das eigene Körpergewicht das Idealmaß überschritten hat. Für die Gesundheitsvorsorge im Alter ist es umso wirkungsvoller, je früher und kontinuierlicher es durchgeführt wird. Um Radfahren rückenfreundlicher zu gestalten, sind einige technische Voraussetzungen zu beachten.

Die Sitzhaltung passt, wenn der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist und der Körperschwerpunkt über den Pedalen liegt. Die Beine sind in der unteren Pedalposition leicht angewinkelt, ebenso wie die Ellbogen.

Die Rahmengröße ist von der Körpergröße abhängig und muss vom Fahrradhändler bestimmt werden. Der kennt



Foto: © mbbirdy - istockphoto.com

sich auch mit Sitzhöhe, Sattelposition und -neigung sowie Lenkerhöhe und Lenkerneigung aus. Eine gute Federung reduziert die Stoßbelastung für die Wirbelsäule bei Bodenunebenheiten um etwa 35 Prozent. Und ja nicht leichtfertig sein: Das wichtigste Körperteil kann man hervorragend schützen. Rund 37 Prozent der bei Unfällen zu Schaden kommenden Radfahrer erleiden Kopfverletzungen. Von den schweren Hirnverletzungen, die sich Radfahrer dabei zuziehen können, lassen sich 80 Prozent durch Tragen des Helms vermeiden.

Wandern und Nordic Walking

Im Vergleich zum Laufen werden Rücken und Gelenke weniger belastet. Übergewicht ist schon aus diesem Grund keine Ausrede. Am Anfang reichen regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft aus, um die Rückenmuskeln und Wirbelgelenke zu aktivieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Nach und nach kann dann das Pensum gesteigert werden.

Eine Variante ist das Nordic Walking, das flotte Gehen mit Stockeinsatz. Das Erlernen der richtigen Technik ist wichtig, da der gezielte Einsatz der Arme die Rumpfmuskulatur kräftigt und Nacken- und Schultermuskeln entspannt.



Tanzen

Tanzen ist wieder in und noch dazu eine rückenschonende Sportart, die bis ins hohe Alter Spaß macht und dem gesamten Organismus nützt. Herz-Kreislauf, Muskeln und Sehnen werden gleichermaßen gestärkt und trainiert. Durch die spezifische Haltung werden Körperwahrnehmung und Koordination geschult. Außerdem hilft Tanzen beim Stressabbau.

Schwimmen

Die beste Sportart - auch bei starken, chronischen Rückenproblemen - ist Schwimmen. Es stärkt Ausdauer und Muskeln und ist gelenkschonend durch die verminderte Schwerkraft im Wasser. Dazu kommt die harmonische Ganzkörperkräftigung aufgrund des Wasserwiderstands. Allerdings spielt die Schwimmtechnik eine Rolle. Rückenschwimmen und Kraulen sind zu empfehlen. Brustschwimmen und Delphin gelten als problematisch, da hierbei der Rücken ins Hohlkreuz gerät und die Wirbelsäule überdehnt.



© contrastwerkstatt - fotolia.com

Joggen

Das Joggen mag bei Rückenproblemen zunächst nicht sinnvoll erscheinen – ist es aber, vorausgesetzt man macht es richtig. Bei „runder“ Lauftechnik entsteht eine günstige Wechseldruckbedingung für die Bandscheiben. Je nach Intensität der Rückenprobleme ist erst einmal gemäßigtes

Walking angesagt. Ein gut ausgeführtes Joggen, egal in welcher Geschwindigkeit, ist gut für den gesamten Körper und damit auch für den Rücken.

Bei Rückenproblemen tabu

Generell abgeraten wird von Sportarten, die mit schnellen, wiederholten Überstreckungen der Wirbelsäule und Drehbewegungen des Rumpfes einhergehen. Auch Sportarten, bei denen kurzzeitig große Lasten gehoben werden müssen, sind für die Erhaltung der Rückengesundheit oder bei Rückenschmerzen nicht geeignet. Diese Sportarten können dem Rücken schaden: Turnen – Tennis – Squash – Hockey – Sprung- und Wurfdisziplinen in der Leichtathletik – Gewichtheben – Bodybuilding.

Ski-Langlauf

Das scheinbar schwerelose Gleiten über den Schnee ist gelenkschonend und trainiert neben der Bein- und Rumpfmuskulatur auch den oft vernachlässigten Schultergürtel und die Arme. Ski-Langlauf ist deshalb unter gesundheitlichen und präventiven Aspekten eine nahezu perfekte Bewegungsform, weil es auch die Kraft-



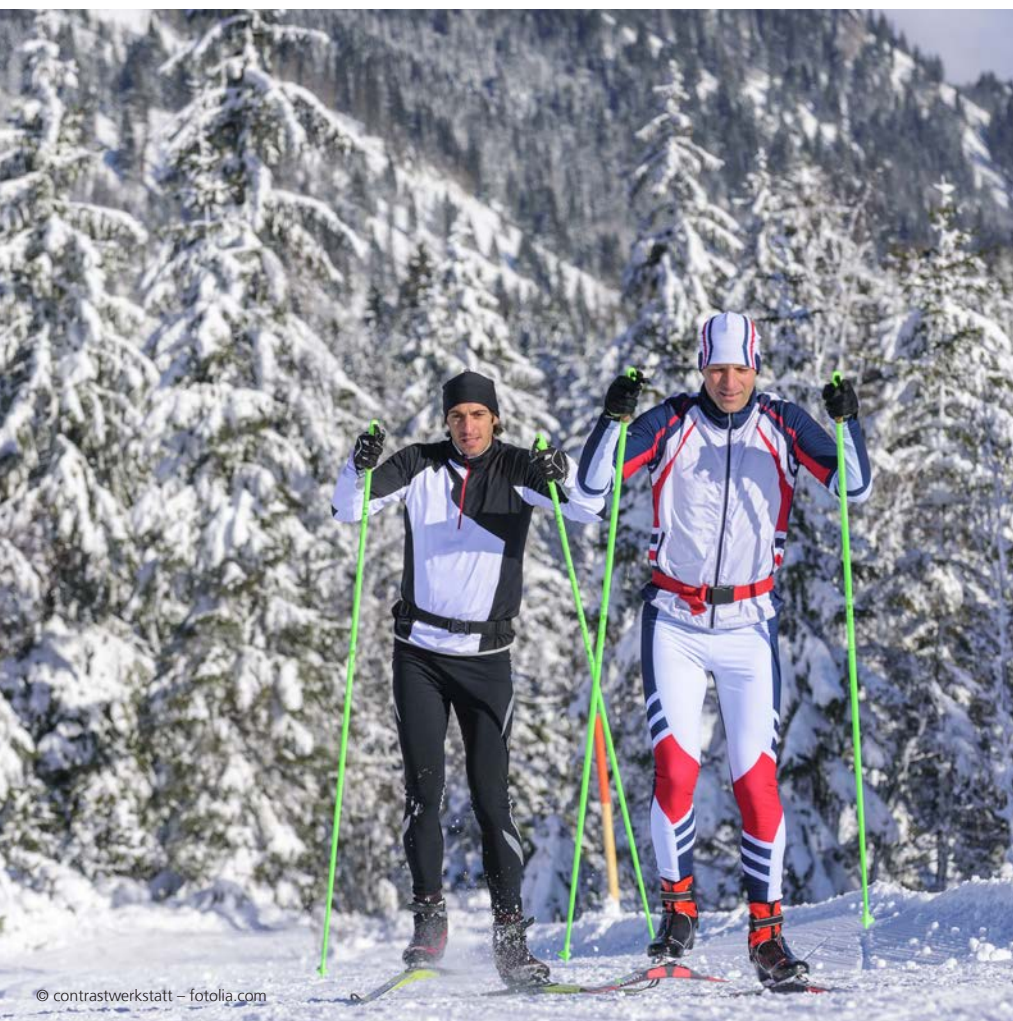
© contrastwerkstatt - fotolia.com

ausdauer, das Koordinations- und Balancervermögen trainiert. Und – Skilanglauf ist in jedem Lebensabschnitt attraktiv. Von den zuletzt genannten Aspekten profitieren vor allem auch älter werdende Menschen. Langlaufen ist aber beileibe kein Sport nur für ältere Menschen: Ambitionierte Skilangläufer erreichen gerade beim Skating relativ hohe Geschwindigkeiten, so dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Die klassische Technik ist mit modernen Skiern einfach zu erlernen und für Einstei-

ger wie Fortgeschrittene empfehlenswert. Skating erfordert eine gute Grundkondition, gepaart mit einer etwas komplexeren Technik. Hat man beim Skating die wichtigsten Grundelemente erst mal erlernt, wird man in jedem Falle seinen Spaß haben. Unabhängig von der Technik empfehlen wir einen Langlauf-Kurs, weil eine gute Technik den Bewegungsapparat schonert und die Sturzgefahr mindert.

Grundsätzlich aber gilt: Der beste Sport ist der, der Spaß macht, weil man ihn auch konsequent ausübt.



Thema des nächsten Newsletters: Akute Rückenschmerzen:

Wenn Hexen scharf schießen ...

Blockierungen in den Wirbelgelenken sind die häufigsten Ursachen für akute Rückenschmerzen. Ein leises Ziehen, gelegentliche Stiche, manchmal ein Hexenschuss, der uns aus heiterem Himmel lahm legt – so groß ist die Bandbreite blockierungsbedingter Schmerzen.

Über- und Fehlbelastungen der Wirbelsäule, unter anderem verursacht durch sitzende Tätigkeit am Schreibtisch in Verbindung mit fehlender Bewegung in der Freizeit können zu Bandscheibenvorfällen führen. Der dabei entstehende Druck auf die Nerven kann ausstrahlende Schmerzen in das Versorgungsgebiet der betroffenen Nerven auslösen.

Mehr Details über akute Rückenschmerzen, deren Ursachen und mögliche Therapien kommen in der April-Ausgabe.

PRIVATPRAXIS

Dr. med. SIEGFRIED BURGER | Dr. med. SUSANNE KERN
Orthopädie und Unfallchirurgie

Schwimmbadstraße 9
92421 Schwandorf

Tel.: (0 94 31) 41 02 -0
Fax: (0 94 31) 41 02 -19

dialog@doc-burger.de
www.doc-burger.de

Die Praxiszeiten

Montag	7 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Dienstag	7 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Mittwoch	7 bis 12 Uhr
Donnerstag	7 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Freitag	7 bis 13 Uhr 13.30 bis 15.30 Uhr und nach Vereinbarung

Ausgabe: 03/17, 11. Jahrgang

Titelfoto:

© CLIPAREA.com - fotolia.com