

# Das Kreuz mit dem Kreuz

Jeder zweite Österreicher leidet an Kreuzschmerzen. Grund genug für Michael Rüscher, unserem Experten für Physiotherapie und Osteopathie, mit einigen Irrtümern rund um die „Volkskrankheit Kreuzschmerzen“ aufzuräumen.



**REHA MED Michael Rüscher**  
Physiotherapeut und Osteopath  
T 05512 2317-20  
www.reha-med.at



**Bereits jedes zehnte Kind klagt über Rückenschmerzen!**

**Z**u viel sitzen, zu wenig Bewegung, falsche Belastung, Kälte oder Feuchtigkeit – die Ursachen für Kreuzschmerzen können vielfältig sein. Und sind bei weitem keine Frage des Alters: Bereits jedes zehnte Kind klagt über Rückenschmerzen, verursacht durch Bewegungsmangel! Durch das mangelnde Training halten die Kinder den Belastungen des Schulalltags nicht stand. Und wenn man nicht fit ist, ist jede Schultasche zu schwer und jedes Sitzen in der Schule zu anstrengend! Fernsehen und Computerspiele zu Hause verstärken die Inaktivität der Kinder. Gäbe es diesen Bewegungsmangel nicht, wären die Überlastungssymptome deutlich geringer!

## In Bewegung bleiben

Was tun, um dem Kreuz mit dem Kreuz vorzubeugen? Viel Ruhe und Entspannung? Weit gefehlt – Bewegung ist angesagt! Der Grund dafür ist einleuchtend: Unsere Bandscheiben

benötigen Wasser und Nährstoffe. Be- und Entlastungen, wie bei körperlicher Aktivität, verursachen eine Pumpbewegung. Dadurch saugen sie sich wie Schwämme mit Flüssigkeit voll. Das wiederum fördert die Versorgung der Bandscheiben und die Muskeln am Rücken können besser arbeiten.

**So halten Sie Ihre Wirbelsäule fit:** Um Rückenschmerzen generell vorzubeugen, bewegen Sie sich so viel wie möglich. Versuchen Sie dabei, möglichst unterschiedliche Bewegungen auszuführen, also Spaziergehen, Treppen steigen, Skitouren gehen, Langlaufen, etc. Von körperlicher Belastung ist nur dann abzuraten, wenn sie über längere Zeit und mit einseitigen Bewegungsabläufen betrieben wird.

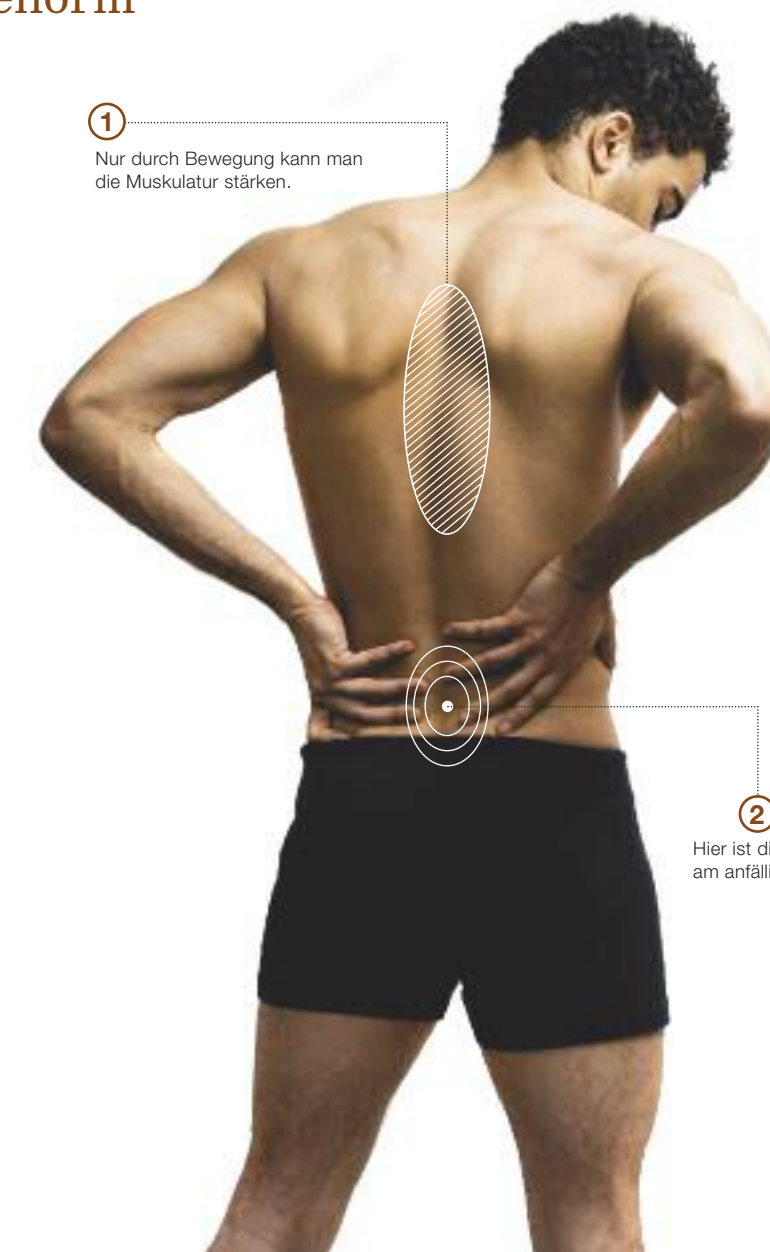
Es ist nicht entscheidend, welche Aktivitäten Sie für den Rücken aussuchen. Wichtig ist, dass Ihnen Bewegung Spaß macht.

## Sitzen oder stehen?

Zwar empfinden viele Menschen Sitzen im Vergleich zum Stehen als wohltuend, entspannend für die Bandscheiben ist es jedoch nicht. Aufrecht stehend wirkt ein Druck von ungefähr 100 Prozent auf die sensiblen Stoßdämpfer, beim geraden Sitzen steigt er auf 140. Die meisten halten eine leicht nach vor gebeugte Sitzposition für besonders bequem. Hier verdoppelt sich die Belastung sogar auf knapp 200 Prozent!

**Abwechslung bringt's!** Gerade, wenn Sie den Großteil Ihres Tages im Sitzen verbringen (wie bei den meisten Bürotätigkeiten), sollten Sie jede Möglichkeit zum Aufstehen nützen. Gewöhnen Sie sich zum Beispiel an, Telefongespräche im Stehen zu führen. Machen Sie zwischendurch Lockerungsübungen. Oder überlegen Sie die Anschaffung eines höhenverstellbaren Schreibtisches oder Stehpults. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

**Beim Stehen reduziert sich der Druck auf die Bandscheiben enorm**



① Nur durch Bewegung kann man die Muskulatur stärken.

② Hier ist die Wirbelsäule am anfälligsten.

## Apropos Bandscheiben

Entgegen einer weit verbreiteten Meinung ist ein Hexenschuss übrigens kein Bandscheibenvorfall! Ein Hexenschuss bezeichnet lediglich einen stechenden Schmerz im Rücken, ausgelöst durch Nervenreizungen und ausgeprägte Muskelverspannungen. Bei einem Bandscheibenvorfall reißt hingegen die äußere Hülle der Bandscheibe. In der Folge tritt

der weiche Kern aus und drückt auf den hinteren Rückenmarkskanal. Die Folge sind andauernde, starke Schmerzen sowie Taubheitsgefühle in Armen und/oder Beinen. Das muss schnell und fachgerecht therapiert werden.

Noch Fragen? Ich bin gerne für Sie da!  
[www.reha-med.at](http://www.reha-med.at)