

Rückenschmerzen: Gezieltes Training ist oft besser als schonen

Bei Beschwerden im Rücken sollte man nicht aufhören, sich zu bewegen. Sinnvoll sind Übungen zur Kräftigung.

Von Michelle de Oliveira

Rückenschmerzen sind eine Volksplage, rund 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden mindestens einmal in ihrem Leben daran. Sport gilt als beste Präventionsmassnahme. «Es gibt ganz vereinzelt Ausnahmen, aber generell kann man sagen, dass eine sportliche Betätigung dem Rücken sehr gut tut», sagt Moritz Dau, Sportmediziner und Rückenspezialist in der Klinik Orthopädie am Rhy in Rheinfelden. «Um Rückenschmerzen vorzubeugen, kombiniert man am besten sein gewohntes Sportprogramm mit Übungen, die gezielt die Rumpfkraft stärken.» Egal, welche Sportart man betreibt.

Alle Formen von Bewegung sind gut für den Rücken. «Vor allem mag er Abwechslung», sagt Dau. «Für einen gesunden Rücken gibt es grundsätzlich keine schädigenden Sportarten, erlaubt ist, was Spass macht.» Trotzdem sind gewisse Disziplinen, belastender als andere. Als eher belastend gelten Skifahren, Eishockey, Squash, Surfen, aber auch Tennis, Volleyball und High Impact Aerobic. Als rückenfreundlich werden Walking, Wandern, Klettern, Schwimmen, Radfahren, Reiten, Tanzen, Yoga, Skilanglauf und Krafttraining eingestuft.

Extreme Bewegungen schaden

Ein langes Ausharren in der gleichen Position kann ebenfalls mit der Zeit Mühe bereiten. Ein Beispiel dafür ist die gebeugte Haltung eines Radrennfahrers. Auch extreme Überkopfbewegungen beim Werfen, Aufschlagbewegungen beim Tennis, Stauchungsbelastungen der Wirbelsäule bei harten Landungen oder ruckartige Drehbewegungen können für den Rücken mit der Zeit eine ungesunde Belastung darstellen. Hat man bereits Beschwerden wie etwa eine Skoliose, eine Verkrümmung der Wirbelsäule, oder regeneriert man von einer Verletzung oder einer Operation, können solche Bewegungen zu intensiv sein.

Treten Rückenschmerzen auf, ist oft der erste Impuls, Bewegung zu vermeiden und sich zu schonen. Das ist nicht immer sinnvoll: Allenfalls entlastet man sich zu sehr und verliert Muskelmasse, was den Rücken schwächt und wiederum anfälliger für Beschwerden macht. Moderate Bewegung sollte beibehalten werden. «Man soll seinem gesunden Menschenverstand vertrauen und auf den Schmerz hören. Dafür ist Schmerz da, um Grenzen aufzuzeigen», sagt Dau. «Normalerweise spürt man, ob ein Schmerz toleriert werden kann oder ob er sich nicht mehr gut anfühlt.»

Oft verschwinden Rückenschmerzen mit der Zeit wieder. Wichtig ist aber: Bestehen



Skilanglauf gilt als rückenfreundliche Sportart. Rumpfkraft-Training empfiehlt sich dennoch als Ergänzung.

sie über einen Zeitraum von einigen Wochen bis Monate oder verschlimmern sie sich zunehmend, sollten sie abgeklärt werden. Treten zusätzlich Gefühlsstörungen wie anhaltendes Krabbeln oder konstante Taubheit auf oder bemerkt man einen plötzlichen Kraftverlust in Armen und Beinen, sollte man ärztlichen Rat einholen. Auch ein nächtlicher Schmerz sollte abgeklärt werden.

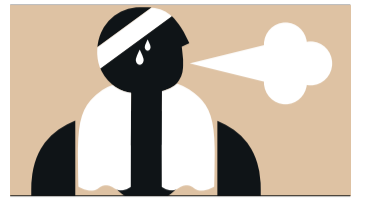
Kann eine eindeutige Ursache wie etwa ein Bandscheibenvorfall ausgeschlossen werden, ist das zwar einerseits eine gute Nachricht, andererseits bedeutet sie aber auch, dass weitere, oft aufwendige, Untersuchungen nötig sind: «Jeder Rückenschmerz hat eine Ursache», sagt Moritz Dau. «Doch diese zu finden, ist oft nicht einfach und bedingt eine ausführliche Abklärung beim Experten.» Diese ist dann angebracht, wenn die Rückenschmerzen die Lebensqualität über einen längeren Zeitraum beeinträchtigen.

Erinnerungshilfen für die Haltung

Wer Beschwerden hat und sicher weiter trainieren möchte, kann zusammen mit einer Sportärztin oder einem Physiotherapeuten einen Trainingsplan erstellen. «Man muss den Menschen dabei ganzheitlich betrach-

ten. Sport wirkt nicht nur positiv auf die Muskulatur, sondern auch auf Blutdruck, Übergewicht, Psyche, Schlaf und so weiter», sagt Dau. Es gilt also abzuwägen, welcher Sport und wie viele Trainingseinheiten Sinn ergeben, um die Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen und gleichzeitig die positiven Einflüsse beizubehalten.

Auch im Alltag kann man einiges für die Rückengesundheit tun: Sitzt man viel, lohnt sich ein ergonomischer Bürostuhl sowie ein Tisch, der sich in der Höhe verstellen und in ein Stehpult verwandeln lässt. Doch das beste Equipment nützt nichts, wenn man stundenlang wie ein Nussgipfel vor dem Bildschirm ausharrt. Es gibt T-Shirts mit integrierten Bändern, die eine aufrechte Haltung erleichtern sollen. Oder man montiert sich einen Sensor zwischen die Schulterblätter und wird via Vibration oder Push-Nachricht auf dem Handy informiert, wenn die Haltung suboptimal ist. Ob diese Gadgets nötig sind, zweifelt Dau an. Wer einen langen Schreibtischtag vor sich hat, kann sich auch einfach einen Timer stellen und jede Stunde kurz aufstehen, sich strecken und wieder eine rückenfreundliche Haltung einnehmen. Das tut auch dem Kreislauf gut.



Sportberatung

Natina Schregenberger

Trainieren, wenn man schwanger werden will

Kinder zu bekommen, ist für viele sportlich aktive Frauen kein Sorgen thema. Sie sind gesund und fit und glauben deshalb, dass sie einfach schwanger werden. Leider ist dies nicht bei allen der Fall. Manche Frauen durchleben sorgenvolle Jahre von unerfülltem Kinderwunsch und suchen ärztliche Hilfe. Neben aufwendigen Abklärungen und nebenwirkungsreichen Behandlungen stellt sich dabei auch die Frage, inwiefern aktives Sporttreiben sich positiv oder negativ auf eine geplante Schwangerschaft auswirken könnte.

Die wissenschaftliche Datenlage hierzu ist relativ dünn. Die Frage, ob und durch welche Sportart und mit welcher Intensität allenfalls eine Steigerung der Fruchtbarkeit erreicht werden könnte, bleibt bisher unbeantwortet. Trotzdem kristallisieren sich für mich drei wesentliche Faktoren heraus, die man beachten sollte:

Der Zyklus: Wird durch sehr intensives und über längere Zeiten andauerndes Training der Monatszyklus verändert und fallen dadurch Menstruationen aus, treten starke Zyklus- oder Blutungsschwankungen auf, so ist dies sicherlich ungünstig. Wo die Grenze von Zuviel und Zuwenig ist, bleibt sehr individuell und hängt von Konstitution und Trainingszustand ab. Sportlerinnen sollten auf jeden Fall ein Periodentagebuch führen und dort auch ihre Trainingsintensitäten und Umfänge eintragen. So wird ersichtlich, ob das Training allenfalls mit Zyklusunregelmässigkeiten korreliert.

Körpergewicht und Ernährung: Sowohl extremes Übergewicht als auch Untergewicht stellen wegen hormoneller Veränderungen Risiken für Unfruchtbarkeit dar. Aber auch bei normalgewichtigen sportlichen Frauen können ein lang andauerndes kalorisches Energie defizit oder eine langanhaltende Energieknappheit problematisch sein. Hier sollte ein subtiler Fokus auf eine ausreichende Kalorienaufnahme vor, während und nach Sport gesetzt werden.

Die Psyche: Sport treiben ist stimmungsaufhellend und kann durch positive Körpergefühle auch von Stress durch unerfüllten Kinderwunsch ablenken. Machen Sie sportlich weiterhin das, was Ihnen Spass macht. Sie dürfen auch intensiv Sport treiben, solange der Energiehaushalt ausgeglichen und der Zyklus stabil bleibt. Bei absoluten Bewegungsmuffeln können halbstündige tägliche Spaziergänge manchmal helfen, die Gedanken etwas zu ordnen.

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Übungen fürs Rückentraining zu Hause

Schulterbrücke: Auf den Rücken liegen, Beine hüftbreit aufstellen und das Becken anheben. Drei Atemzüge halten und dann ein Bein anheben und in der Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken, drei Atemzüge halten, Bein wechseln, halten. Becken absenken. Drei bis fünf Wiederholungen.

Vierfüsslerstand: Auf alle Viere stützen, Knie unter der Hüfte und Handgelenke unter den Schultern positionieren. Einen Arm und ein Bein diagonal ausstrecken, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zum Boden. Die Position halten, dann Knie und Ellbogen zusammenbringen, halten, wieder ausstrecken. Fünf bis zehn Wiederholungen auf beiden Seiten.

Superman: Auf den Bauch liegen, beide Arme nach vorne dem Boden entlang ausstrecken. Dann Arme und Beine gleichzeitig anheben, dabei den ganzen Körper maximal anspannen. Achtung: Arme nicht zu hoch anheben, sonst kommt man ins Hohlkreuz. Für drei Atemzüge halten, entspannen. Drei bis fünf Wiederholungen.

Plank oder Brett: Auf Unterarmen und aufgestellten Zehen aufstützen, Bauchmuskula-

turen anspannen und darauf achten, nicht durchzuhängen, sondern den Körper in eine Linie zu bringen. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zum Boden. So lange in der Übung bleiben, bis der Körper nicht mehr in einer Linie gehalten werden kann. Drei Wiederholungen, Dauer zunehmend etwas steigern.

Seitliche Planks: Seitlich auf den Boden legen, auf dem Unterarm aufstützen, die Füsse liegen aufeinander, die äussere Fusskante des unteren Fusses presst in den Boden. Das Becken anheben, bis der Körper

in einer Linie ist. So lange in der Übung bleiben, bis der Körper nicht mehr in einer Linie gehalten werden kann. Drei Wiederholungen, Dauer mit jeder Trainingseinheit etwas steigern.

Apps: Empfehlenswert sind zum Beispiel «Kaia gegen Rückenschmerzen» und «Die 60 besten Rückenübungen». Treten beim Training Schmerzen auf oder verstärken sich bereits vorhandene Beschwerden, sollte das Training unterbrochen und eine Fachperson um Rat gefragt werden. Michelle de Oliveira



Die Schulterbrücke zählt zu den Standards.