

„Verkühlung“ am Rücken:

Expertentipps zur Vermeidung von Rückenschmerzen durch Zugluft und Klimaanlage

Wien, 21. Juli 2017 – **Rückenschmerzen sind ein Volksleiden und haben ganzjährig Hauptsaison. In den warmen Sommermonaten kommt ein zusätzlicher Risikofaktor hinzu, den viele Menschen unterschätzen: Klimaanlage und Zugluft können rasch zu einer „Verkühlung“ des Rücken-, Nacken- und Schulterbereichs führen. Sie sind gerade in der Urlaubszeit ein großer Risikofaktor und können einem die freien Tage rasch vermiesen. „Damit es gar nicht so weit kommt und man den Sommer schmerzfrei genießen kann, haben wir die wichtigsten Vorsorge-Tipps zusammengefasst“, verspricht Dr. Patrick Mader, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am UKH Lorenz Böhler Wien.**

Ein Ausflug mit dem Auto. Draußen ist es heiß, deswegen wird gleich nach dem Einsteigen die Klimaanlage angeworfen. Oder das Fenster geöffnet, damit eine sanfte Brise die gewünschte Abkühlung bringt. Und schon ist es passiert! Am Abend ist der Nacken verspannt oder das Kreuz schmerzt – man hat sich irgendwie den Rücken „verkühlt“. Automatisch nimmt man eine Schonhaltung ein, um die Schmerzen erträglich zu machen. „Diese Schonhaltung verstärkt die Beschwerden allerdings häufig noch zusätzlich, weil dann Muskelpartien überbelastet werden, die nicht ausreichend trainiert sind“, weiß Dr. Mader. „Wenn man seine Rückengesundheit allerdings das ganze Jahr ernst nimmt und in der warmen Jahreszeit einige Tipps beachtet, kann man die meisten Schmerzen von vornherein verhindern!“

Expertentipps zur Vermeidung von Rückenschmerzen im Sommer

1. Zugluft vermeiden

Schlafen bei offenem Fenster und Zugluft beim Autofahren sind angenehm, wenn die Tage immer heißer werden. Für den Nacken- und Rückenbereich sind sie allerdings Gift. Vor dem Schlafengehen gut durchlüften reduziert die Temperatur im Schlafzimmer. Dann sollte das Fenster geschlossen werden. Auch beim Autofahren

sollte man auf Zugluft verzichten oder den empfindlichen Nackenbereich zumindest mit einem leichten Schal oder Halstuch schützen.

2. Klimaanlage sinnvoll einsetzen

Klimaanlagen sollten niemals zu tief eingestellt werden. Ein Unterschied von höchstens 6 Grad zwischen Innen- und Außentemperatur sollte dabei eingehalten werden. „Achten Sie darauf, niemals direkt im Luftzug der Klimaanlage zu sitzen, das hält auch der stärkste Rücken nicht aus“, empfiehlt Dr. Mader. In Schlafräumen unbedingt VOR dem Schlafengehen kühlen und die Klimaanlage, ebenso wie Deckenventilatoren beim Schlafen abdrehen.

3. Stress vor dem Urlaubsantritt bewältigen

Häufig ist die Woche vor dem Urlaubsantritt im Job besonders stressig. Stress ist, ebenso wie Schreibtischarbeit, einer der häufigsten Auslöser von Rückenschmerzen. „Achten Sie trotz Stress auf regelmäßige Positionswechsel! Gönnen Sie sich und Ihrem Rücken häufig kurze Pausen. Stehen Sie zwischendurch auf, vertreten Sie sich die Beine. Das ist nicht nur gut für den Rücken, sondern auch für die Denkleistung“, weiß Dr. Mader.

4. Ein gesunder Rücken hält vieles aus

Um Rückenschmerzen langfristig vorzubeugen, hilft es nur, die Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen das gesamte Jahr über zu stärken. Gezielte Rückenübungen trainieren die wichtigen Muskelpartien. Dann hält der Rücken Stress, Überbelastung und Fehlbelastung viel besser stand. Und generell gilt auch: „Auffretende Rückenschmerzen sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen! Werden Rückenprobleme nicht adäquat behandelt, können sie chronisch werden und die Lebensqualität nachhaltig massiv beeinflussen.“

ABC mit der Kraft der Chili - rasche Linderung bei Rückenschmerzen

Als schnelle Hilfe bei beginnenden Rücken- und Muskelschmerzen hat sich die Wärmetherapie bestens bewährt. Der Wirkstoff Capsaicin wird aus der Chilischote gewonnen und dringt tief in die betroffenen Körperstellen ein, wo er die lokale

Durchblutung der Muskelpartien fördert. Capsaicin spendet Wärme, entspannt die Muskulatur und blockiert die Übertragung der Schmerzsignale. Die rasche und wirksame Linderung wurde in zahlreichen Studien bestätigt. ABC-Wärmepflaster können bequem unter der Kleidung getragen werden und eignen sich somit auch perfekt für den Arbeitsalltag.

Rückfragehinweis:

ABC-Pressestelle

2B VISIBLE | below the line marketing

Hr. Simon Wohlfarter

Tel.: +43 (0)2256/20408-11, Mobil: +43 (0)676/918 24 25

E-Mail: wohlfarter@2bvisible.at, abc@2bvisible.at