

Trendsportarten im Expertencheck

Welche Sportart ist gesund für den Rücken?

Wien, 08.02.2018 – **Sport ist gesund und Bewegung das beste Mittel im Kampf gegen Rückenschmerzen! Doch welche Sportarten sind für Menschen mit Rücken-, Nacken- und Kreuzschmerzen überhaupt geeignet? Wie sieht es mit Trendsportarten wie Crunning, Crossfit und Rebounding aus? Dos und Don'ts für einen gesunden und schmerzfreien Rücken hat Dr. Patrick Mader im ABC-Expertencheck zusammengefasst.**

Ein starker Rücken kann vieles ertragen

„Generell gilt, dass eine trainierte, gestärkte Rückenmuskulatur mit allen Herausforderungen des Alltags besser fertig wird“, weiß Dr. Patrick Mader, Facharzt für Orthopädie am UKH Lorenz Böhler in Wien. „Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich werden häufig durch Überlastung, einseitige Belastung und Stress ausgelöst. Sport wirkt sich nicht nur auf das Stresslevel und die gesamte Gesundheit positiv aus. Die regelmäßige Bewegung stärkt die Rückenmuskulatur und ist gut für die Rückenschmerzen-Prophylaxe geeignet!“ Davon sind auch Trendsportarten nicht ausgenommen. „Wichtig wäre es bei allen Sportarten, langsam anzufangen und die Rückenmuskulatur kontinuierlich zu stärken. Viele Menschen sind ehrgeizig und steigen voll ein, auch wenn sie jahrelang vorher nichts gemacht haben. Dann kann es aufgrund der fehlenden Muskulatur auch zu Verletzungen und Schmerzen kommen, die leicht zu vermeiden wären. Zudem sind einige Sportarten einfach gesünder für den Rücken als andere!“

1. Crunning

Crunning ist eine Kombination aus Krabbeln (engl: crawl) und Laufen (engl: running) und beschreibt das Laufen auf allen Vieren. „Bei dieser Sportart werden viele Muskelpartien beansprucht und daher spricht grundsätzlich nichts dagegen, wenn das wirklich jemand machen möchte. Aber jeder, der mit dem Rücken oder seinen Gelenken bereits Probleme hat, sollte unbedingt langsam und vorsichtig ausprobieren, ob die Beschwerden besser werden, oder sich gar verschlechtern und dann gegebenenfalls auf eine anderen Sportart zurück greifen!“

2. Rebounding

Unter Rebounding versteht der Laie „Trampolinspringen“, das nun jedoch in Form von Trainingseinheiten auch in Fitnessstudios angeboten wird. Schon beim lockeren Auf- und-ab-Hüpfen wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Kondition verbessert. Beim richtigen Rebounding-Training werden die Sprünge mit Drehbewegungen und verschiedenen Übungen kombiniert und der Muskelaufbau gefördert. Entgegen der gängigen Meinung, ist Springen auf dem Trampolin für die Gelenke nicht schädigend. Die Verletzungsgefahr ist sehr gering, wenn die Übungen richtig durchgeführt werden und man keine Saltos machen möchte. Zudem wird durch den Druck beim Aufkommen vermehrt Gelenksflüssigkeit gebildet, die den Gelenken und Bandscheiben beim Gesundbleiben hilft.

3. Smovey

Absolut gesund für den Rücken, aber schon fast wieder out, ist das Smovey-Training. Bei dieser Trainingstechnik werden zwei Ringe, die Kugeln enthalten, auf unterschiedlichste Art geschwungen. Die verschiedenen Bewegungen wirken positiv auf die Wirbelsäule und helfen beim Aufbau und der Stärkung der Rückenmuskulatur. Dass diese Sportart in der Gruppe, indoor und outdoor, im Stehen und im Gehen durchgeführt werden kann, verbessert mit Sicherheit die Motivation und trägt zum Trainingserfolg bei.

4. Crossfit

Dieses trendige Trainingsprogramm ist eine Kombination aus Gewichtheben, Cardio- und Körpergewichtsübungen und bringt ungeübte Sportler rasch ans Limit. Eine Stunde dieser Sportart verbrennt eine große Menge an Kalorien, fördert die Kondition und den Muskelaufbau. „Muskelkater ist bei dieser Sportart am Anfang vorprogrammiert. Auch hier rate ich dazu, langsam anzufangen und die Trainingsdauer und -intensität laufend zu steigern. Niemand hat etwas davon, wenn er sich nach einer Trainingsstunde für die nächsten sieben Tage nicht bewegen kann und der Rücken enorm schmerzt, weil er völlig überbelastet wurde“, so Dr. Mader.

Erste Hilfe bei Überbelastung und Rückenschmerzen: Wärme

Wenn der Rücken durch Überbelastung oder falsche Bewegungen zu schmerzen anfängt, ist schnelle Hilfe gefragt: Eine gute Möglichkeit bei beginnenden Rücken- und Muskelschmerzen ist die Wärmetherapie. Dabei wird die lokale Durchblutung der betroffenen Körperstellen durch das Eindringen eines wärmenden Wirkstoffs gefördert und die Übertragung der Schmerzsignale blockiert: Wärmepflaster und -cremen haben sich in der Anwendung besonders bewährt. Der natürliche Wirkstoff Capsaicin, der aus der Chilischote gewonnen wird, bringt rasche und wirksame Linderung, die auch in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt wurde. Akute Rückenschmerzen, die von Verspannungen herrühren, kann man durchaus etwa drei bis vier Tage selbst behandeln, so Dr. Mader: „Halten die Beschwerden allerdings länger an, empfiehlt sich auf jeden Fall ein Arztbesuch.“

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