

Tag der Rückengesundheit am 15. März 2018

Rückenschmerzen vorbeugen durch gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur und Stressreduktion

Wien, 14. März 2018 – **Rückenschmerzen sind ein sehr häufiges Leiden unserer Zeit, neun von zehn ÖsterreicherInnen waren schon davon betroffen. Doch woher kommen die Probleme im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich? Und was kann man tun, damit die häufig durch Überlastung, Fehlbelastung und Stress ausgelösten Schmerzen gar nicht erst auftreten? Der Tag der Rückengesundheit, der jährlich am 15. März stattfindet, will auf die Volkskrankheit Rückenschmerzen aufmerksam machen und breit über Vermeidung und Linderung aufklären.**

Ein starker Rücken kann mehr ertragen

Die Wirbelsäule ist das Stützkorsett unseres Körpers und trägt uns durchs Leben. Sport und gezielte regelmäßige Bewegung stärken die Rückenmuskulatur und schützen die Wirbelsäule vor Schäden, wenn man den Rücken dann einmal falsch belastet oder überlastet. Am häufigsten entstehen die Schmerzen durch Stress sowie Fehlhaltungen und einseitige Belastung am Arbeitsplatz, die wiederum Verspannungen in der Nacken- und Rückenmuskulatur hervorrufen. Experten sind sich darüber einig, dass regelmäßiger Sport die beste Waffe zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen ist. „Nur wer seinen Rücken gezielt und regelmäßig trainiert, kann Beschwerden vorbeugen oder lindern. Zudem ist Bewegung ein guter Ausgleich im Alltag und reduziert Stress, einen häufigen Auslöser von Rückenbeschwerden“, ist Dr. Patrick Mader, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am UKH Lorenz Böhler Wien, überzeugt. „Viele Menschen tendieren bei Verspannungen und Rückenschmerzen dazu, die Bewegung ganz einzustellen und sich ins Bett zu legen, dabei ist Bettruhe genau das Verkehrte.“

Jeder zusätzliche Schritt ist gesund

Rückenschmerzen haben einen starken Einfluss auf die Lebensqualität und sollten unbedingt ernst genommen werden. Wer nichts dagegen tut und die Schmerzen einfach hinnimmt riskiert, dass sie chronisch werden und dann noch viel schwerer in den Griff zu bekommen sind. Um Rücken- und Muskelschmerzen vorzubeugen, ist eine regelmäßige Stärkung der Rückenmuskulatur unumgänglich. Je nach

persönlicher Fitness sollte langsam mit der regelmäßigen Bewegung begonnen werden. Jeder zusätzliche Schritt zählt und ist gut für die Gesundheit. Für Menschen, die sich bisher gar nicht sportlich betätigt haben, sind Wandern und Spaziergehen ein guter Start in ein aktiveres Leben. „Diese Sportarten sind rückenfreundlich und deswegen ideal für den Einstieg. Dabei sollte aber unbedingt auf die Ausrüstung geachtet werden. Wer mit einem 20-Kilo-Picknick-Rucksack auf den Berg klettert, muss sich über Rückenschmerzen nicht wundern und erreicht genau das Gegenteil von dem, was er wollte“, warnt Dr. Mader. Sobald man etwas fitter ist, sind Sportarten mit „runden“ Bewegungen wie Schwimmen, Nordic Walking und Langlaufen gut geeignet. Auch Radfahren ist eine rückschonende Sportart, sofern Lenker und Sattel richtig eingestellt sind. „Wichtig ist bei jeder Sportart, dass man sich selbst nicht überschätzt und den Rücken keinen extremen Belastungen aussetzt!“

Anlässlich des Tages der Rückengesundheit ist der Patientenratgeber „Sport und Bewegung gegen Rückenschmerzen“ ab dem 15. März 2018 kostenlos in Apotheken erhältlich.

Erste Hilfe bei Überbelastung und Rückenschmerzen: Wärme

Schmerzt der Rücken trotzdem zwischendurch, 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.

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