

ABC-Expertentipps gegen Rückenschmerzen im Urlaub Ohne Rückenschmerzen durch die Sommerzeit

Wien, 17. Juli 2018 – **Alle Jahre wieder fahren Frau und Herr Österreicher in der wärmsten Zeit des Jahres in den wohlverdienten Sommerurlaub. Doch die Urlaubsidylle kann schnell getrübt werden, wenn man auf seinen Rücken vergisst. Lange Autofahrten, fremde und ungewohnte Betten sowie oft weniger oder andere Bewegung als im Alltag. „Wer sich nicht auf die Umstellungen im Urlaub vorbereitet – gerade wenn man anfällig für Schmerzen und Überbelastung im Rückenbereich ist – läuft Gefahr, sich mit mühsamen Verspannungen im Nacken-, Rücken- und Schulterbereich wiederzufinden“.** sagt Dr. Patrick Mader, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am UKH Lorenz Böhler Wien. Die ABC-Expertentipps sollen helfen, die hohen Erwartungen an den Urlaub nicht zu enttäuschen und Rückenschmerzen von vornherein zu vermeiden.

Schritt 1: Entspannte Anreise – guter Start in den Urlaub

Dass der langersehnte Urlaub endlich beginnt, kann vielen gar nicht schnell genug gehen. „Ich kann sehr gut verstehen, dass man jede Minute des Urlaubs ausnutzen möchte“, versichert Dr. Mader. „Trotzdem ist es für den Rücken sehr ungesund, viele Stunden am Stück in einer meist ungesunden Haltung hinter dem Steuer zu verbringen. Wenn man den Urlaub schon so beginnt, muss man sich über Rückenschmerzen nicht wundern.“ Viel besser wären regelmäßige Pausen während der Autofahrt und einfache Übungen zur Entspannung und Stärkung des Rückens. Erwachsene mit Führerschein sollten sich bei der Fahrt regelmäßig abwechseln oder bei wirklich langen Fahrten ein Zwischenziel einbauen.“

Schritt 2: Die ideale Schlafumgebung

Für die Entstehung von Rücken- und Nackenschmerzen ist auch die Schlafumgebung nicht unbedeutend. Speziell im Urlaub sind Matratze und Kopfpolster oft nicht von besonders guter Qualität. „Eine Nacht auf einem besseren Klappsofa übersteht fast jeder ohne Rückenschmerzen. Aber 2 Wochen am Stück ohne ordentliche Matratze können den Rücken schon erheblich beleidigen“, gibt der Orthopäde zu bedenken. „Ich rate meinen Patienten dazu, sich vor der Buchung zu informieren, ob ordentliche Betten angeboten werden. Also Betten mit Lattenrost und einer Matratze. Wenn es der Platz im Reisegepäck zulässt, würde ich außerdem zur Mitnahme des eigenen Kopfpolsters raten.“

Schritt 3: Vorbereitung ist alles – mit einem starken Rücken in den Urlaub

Banana-Boot, Beachvolleyball, Tennisplätze, ein Fitnessstudio: Hotels haben viel zu bieten und schließlich hat man auch dafür bezahlt, also möchte man es auch ausnutzen. „Speziell ungeübte Personen sollten darauf achten, sich nicht zu überschätzen, den Körper nicht zu überfordern und in jedem Fall vor dem Sport gebührend aufzuwärmen“, warnt Dr. Mader. Natürlich ist Sport enorm gesund und auch für einen gesunden Rücken unentbehrlich. „Für einen starken Rücken, der alle Anforderungen des Alltags gut übersteht, reichen zwei Wochen Sport pro Jahr aber leider nicht aus.“ Um Rückenschmerzen langfristig vorzubeugen, ist es notwendig, die Rückenmuskulatur das ganze Jahr über zu stärken. Dafür gibt es einige einfache Übungen, die auch speziell für Personen mit einem außergewöhnlich belasteten Rücken geeignet sind. Es zahlt sich also aus, das ganze Jahr über auf seine Rückenmuskulatur zu achten. Dann hat man auch mehr vom Urlaub!

Schritt 4: Vorsicht vor Klimaanlage

Kühle Zugluft im Auto und Hotel sind angenehm, besonders beim Schlafen möchte man eine niedrigere Zimmertemperatur haben. Aber genau hier lauert eine große Gefahr für den Rücken- und Nackenbereich! „Durch den „verkühlten“ Nacken nimmt man sehr rasch eine Schonhaltung ein, die die Beschwerden nur noch weiter verstärkt“, weiß Dr. Mader. Sein Expertentipp: „Das Zimmer vor dem Schlafengehen auf eine angenehme Temperatur bringen, die Klimaanlage dann aber abschalten. Auch beim Autofahren sollte man auf kalte Zugluft verzichten oder den empfindlichen Nackenbereich zumindest mit einem leichten Schal oder Halstuch schützen.“ Bei der Nutzung von Klimaanlage sollte ein Unterschied von höchstens 6 Grad zwischen Innen- und Außentemperatur eingehalten werden.

Schritt 5: ABC in der Reiseapotheke – rasche Linderung bei Rückenschmerzen

Als schnelle Hilfe bei beginnenden Rücken- und Muskelschmerzen und auch bei Muskelkater 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. Damit sind ABC-Wärmepflaster auch für die Reiseapotheke bestens geeignet.



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