

Meist sind Überlastungen die Ursache von Schmerzen

SO PFLEGEN SIE IHREN RÜCKEN

Rückenschmerzen gehören für viele Menschen – auch für sportlich Aktive – zum Alltag. Ein Ziehen oder Zwicken wird schnell als Zeichen einer Schädigung interpretiert. Doch Schmerz bedeutet nicht automatisch, dass etwas kaputt ist. In den meisten Fällen liegt «nur» eine funktionelle Überlastung vor und keine strukturelle Verletzung.

Nur etwa 5–10% der Rückenschmerzen sind spezifisch und auf klar erkennbare Ursachen wie Bandscheibenvorfälle oder Frakturen zurückzuführen. Die übrigen 90–95% gelten als unspezifisch. Das bedeutet, es lässt sich keine geschädigte Struktur nachweisen – und genau diese Form von Rückenschmerz spricht besonders gut auf gezielte Bewegung, Training und konservative Therapie an.

Überaktiver Rückenstrecker

Ein häufiger Auslöser von Beschwerden ist eine überaktive Rückenstreckmuskulatur. Langes Sitzen, monotone Belastungen oder einseitiges Training erhöhen den Muskeltonus dauerhaft. Das kann zu Schmerzen im Muskel selbst führen und gleichzeitig die Kompression der Wirbel- und Facettengelenke erhöhen. Die betroffenen Strukturen reagieren sensibler, die Durchblutung verschlechtert sich.

Ist der Rückenstrecker permanent aktiv, wird zudem die Bauchmuskulatur gehemmt. Als Gegenspieler verliert sie an Kraft und Kontrolle, wodurch das muskuläre Gleichgewicht der Wirbelsäule gestört wird. Die Folge ist eine reduzierte Stabilität – im Alltag wie im Sport.

Ein sinnvoller Trainingsansatz setzt daher an drei Punkten an:

1. Spannung reduzieren
2. Gezielt die Beweglichkeit verbessern
3. Gleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur wiederherstellen.

Die folgenden drei Übungen verfolgen dieses Ziel und bilden eine effektive Grundlage für einen belastbaren, schmerzarmen Rücken. Sie können praktisch überall und gut auch mehrmals täglich mit nur geringem Zeitaufwand durchgeführt werden. Wichtig ist eine sorgfältige und bewusste Ausführung der Übungen.



1 Auf- und Abrollen in Brückenposition

So geht's:

1. In Rückenlage auf Matte legen, Beine aufstellen, Arme auf die Brust legen oder an der Seite des Körpers am Boden ausstrecken (A).
2. Nun den Beckenkamm nach hinten unten (Rundrücken) drehen, bis sich das Gesäss langsam von der Matte löst (B).
3. Wirbel für Wirbel weiter nach oben rollen, bis der ganze Oberkörper gestreckt ist (C).
4. Einen Moment innehalten, danach Wirbel für Wirbel wieder langsam und kontrolliert herunterrollen (D), bis das Gesäss wieder

am Boden aufliegt und das Becken in der Neutralposition und entspannt ist (E).

5. Die ganze Übung erneut ausführen.

Aufgepasst:

- Sowohl das Auf- wie auch das Abrollen langsam und kontrolliert ausführen, die Position der Wirbel spüren.
- Tipp beim Start: Die Bauchmuskeln ziehen das Schambein in Richtung Nase.

Dosierung: 3 Serien mit langsamen 10 Wiederholungen

2 Oberkörper-Rotation im Sitzen

So geht's:

1. Auf einen Stuhl oder Hocker ohne Rücken- und Armlehne sitzen. Füsse hüftbreit auf dem Boden, Hände liegen auf dem Brustbein (A).
2. Den Oberkörper so weit wie möglich langsam und kontinuierlich auf eine Seite drehen (B).
3. Kurz innehalten, danach langsam zurück und maximal auf die andere Seite drehen (C/D).
4. Jeweils am Ende der Bewegung tief einatmen und über die Körpermitte wieder ausatmen.

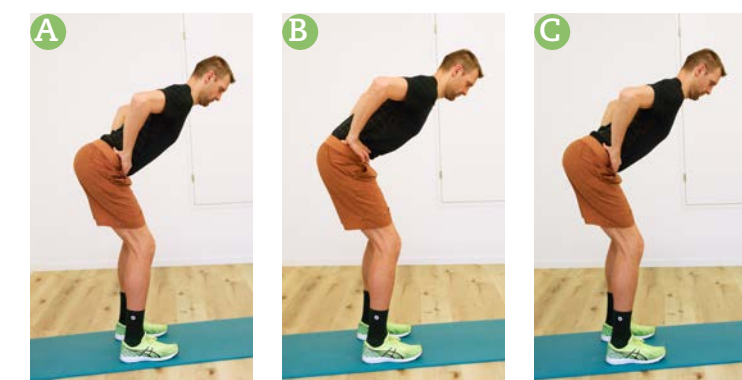
Aufgepasst:

- Becken und Beine bewegen sich bei der Drehung des Oberkörpers möglichst nicht mit.
- Der Kopf dreht passiv mit, steuert aber die Bewegung nicht.

Dosierung: Täglich mehrmals, 10 langsame Wiederholungen



FOTOS: ANDREAS GONSETH



3 Beckenkippen in Oberkörper-Vorlage

So geht's:

1. Hüftbreit hinstellen und eine Oberkörper-Vorlage einnehmen, Hände seitlich aufgestellt, der Rücken bleibt dabei neutral, die Kniegelenke sind leicht gebogen, der Blick nach vorne unten gerichtet (A).
2. Das Becken aus dieser Grundposition langsam so weit wie möglich nach hinten kippen (B) und danach so weit wie möglich nach vorne kippen (C).

Aufgepasst:

- Langsame und kontrollierte Bewegung und das Becken nur so weit kippen, dass keine Schmerzen auftreten.
- Wichtig: Nur das Becken kippen und bewegen, der Oberkörper bleibt möglichst ruhig und gerade.

Dosierung: 3 Serien mit 20 Wiederholungen

f

Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Knight (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbueendig



FOTOS: ANDREAS GONSETH