



## Tag der Rückengesundheit am 15. März 2012: Tipps zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden

Von *FuP Kommunikation*

Erstellt am 13 Mär 2012 - 14:06

Ein heftiges Ziehen im Nacken, ein unangenehmes Stechen im Kreuz: Viele Menschen machen im Laufe ihres Lebens Bekanntschaft mit der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Problematisch wird es, wenn die Beschwerden auch nach einem Zeitraum von sechs bis zwölf Wochen noch anhalten – dann handelt es sich meist um chronische Rückenschmerzen. Anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März gibt Susanne Becker, Chefärztin der MEDIAN Rehaklinik Aukammtal Wiesbaden, Tipps zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

„Ein Großteil der Rückenleiden entsteht durch zu langes Sitzen und zu wenig Bewegung“, weiß die Chefärztin. Vor allem bei Arbeiten am Schreibtisch müsse sich jeder selbst dazu zwingen, in regelmäßigen Abständen aufzustehen und den Rücken aktiv zu entspannen. „Zwischen den Wirbeln der Wirbelsäule liegen die Bandscheiben. Wird der Druck auf diese Puffer zu groß, kann dies schmerzhaft Folgen nach sich ziehen“, warnt die Expertin. „Ein gesunder Rücken beginnt bei der richtigen Einstellung zur Bewegung.“

Patienten, die nach einer Wirbelsäulen-OP oder einem Bandscheibenvorfall in die MEDIAN Rehaklinik Aukammtal kommen, erhalten daher auch begleitend zu ihrer Rehabilitation eine sogenannte Rückenschule. In dieser steht nicht das Training der Rückenmuskulatur allein, sondern vor allem das eigene Verhalten im Vordergrund. „Bei praxisnahen Übungen wie dem Heben von Kisten oder dem Aussteigen aus dem Auto zeigen wir den Patienten, mit welchen Bewegungen sie ihren Rücken schonen können. Das Erlernen von rückengerechtem Alltagsverhalten ist aus unserer Sicht ein wichtiger Bestandteil einer gelungenen Rehabilitation“, erklärt Susanne Becker.

Wie die Chefärztin der MEDIAN Rehaklinik Aukammtal Wiesbaden weiter erläutert, spielt ausreichende Bewegung auch in der Freizeit eine große Rolle. Gerade, wer tagsüber viel am Schreibtisch sitze, sollte versuchen, vor oder nach der Arbeit ein gewisses Maß an Sport zu treiben. Hier helfe es, sich zusammen mit Freunden eine Sportart zu suchen, an der man gemeinsam Freude habe. Der Ansatz, sich bei schmerzdem Rücken lieber zu schonen, helfe Betroffenen dagegen auf lange Sicht gesehen nicht: „Gerade hier ist die Gefahr groß, dass aus akuten Beschwerden chronische Schmerzen werden.“

**Bildunterschrift: Susanne Becker, Chefärztin der MEDIAN Rehaklinik Aukammtal Wiesbaden**

### Über die MEDIAN Rehaklinik Aukammtal Wiesbaden:

Die Klinik ist eine zertifizierte Fachklinik mit 250 Betten für konservative Orthopädie und Physikalische Therapie. Die Rehabilitationsmaßnahmen werden bei allen orthopädischen Erkrankungen, Unfall- und Verletzungsfolgen, chronische Schmerzerkrankungen sowie Stoffwechselerkrankungen angewendet. Nach dem Krankenhausaufenthalt werden Patienten im Rahmen der Anschlussheilbehandlung auch nach rheumatisch-chirurgischen Eingriffen behandelt.

**Weitere Informationen:** [www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de) [1]

### Pressekontakt:

Linda Thielemann, FuP Kommunikations-Management GmbH,

August-Schanz-Str. 80, 60433 Frankfurt am Main, Tel.: 069 / 95 43 16 – 0, Fax: – 25,

E-Mail: [linda.thielemann@fup-kommunikation.de](mailto:linda.thielemann@fup-kommunikation.de) [2], Internet: [www.fup-kommunikation.de](http://www.fup-kommunikation.de) [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:55):** <http://www.medkom24.eu/node/15919>

**Links:**

[1] <http://www.median-kliniken.de>

[2] <mailto:linda.thielemann@fup-kommunikation.de>

[3] <http://www.fup-kommunikation.de>