



Pro Jahr sind mittlerweile 20 Mio. Deutsche wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Tendenz steigend. Über 30% der Gesamtbevölkerung leiden an chronischen Rückenbeschwerden, d.h. an immer wiederkehrenden Schmerzsymptomen.

Das PEZ Journal spricht darüber mit den beiden verantwortlichen Leitern von medic-point, Walter Regler (Physiotherapeut, Osteopath, Rückenschulleiter) und Konstantin Hachalis (Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut)

1. Herr Regler, Sie befassen sich seit längerem mit der Volkskrankheit „Rückenschmerzen“. Seit wann arbeiten Sie gezielt an deren Linderung?

Ich habe mich bereits vor meiner Praxiseröffnung 1998 auf die Behandlung von akuten wie auch chronischen Rückenschmerzen spezialisiert. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen immer wieder, dass Bewegungsmangel sowie eine zu schwache Rumpfmuskulatur die Hauptursachen für das doch sehr komplexe Krankheitsbild „Rückenschmerzen“ sind. Diese Defizite gilt es durch ein individuelles Training gezielt auszugleichen. Gutes und damit meine ich Rücken-Training unter professioneller Anleitung ist ein wesentlicher Bestandteil zur Vermeidung oder Linderung von Rückenschmerzen. Die in der Einzeltherapie in der Praxis gewonnenen Erkenntnisse können wir 1:1 in das Fitnesstraining in unserem medizinischen Trainingszentrum medic-point einfließen lassen und den Behandlungserfolg damit langfristig sichern. Effektiv vorsorgen heißt hier die Devise.

2. Sie sprachen die mangelnde Bewegung als eine der Hauptursachen für das Rückenleiden an.

Richtig. Wenn man sich einmal vorstellt, dass im Laufe eines Berufslebens rund 80.000 Stunden im Sitzen am Schreibtisch zusammenkommen ist das bemerkenswert, Tätigkeiten in der Freizeit wie fernsehen oder Autofahrten nicht mit eingerechnet. So addieren sich mitunter 14 Stunden am Tag, die ein Erwachsener im Sitzen verbringt. Der Mensch ist aber für Bewegung geschaffen, also für den Wechsel zwischen Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen.

3. Herr Hachalis, wie kann man durch gezieltes Krafttraining Rückenschmerzen vorbeugen?

Die gesamte Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur ist ein Schutzschild vor Fehlhaltung und Überbeanspruchung. Wird diese entsprechend gepflegt und gefördert kann sie vor negativen Auswirkungen schützen bzw. den Verschleiß verzögern oder kompensieren. Bei der Rückenmuskulatur stabilisiert eine Vielzahl von Muskeln die Wirbelsäule. Die tiefer gelegenen Muskeln der Wirbelsäule dienen ihrer Stützung und tragen somit zur Haltung bei. Je weiter die Muskeln weg vom Rumpf sind, umso mehr dienen sie wiederum der Dynamik.



4. Was ist bei einem gesundheitsorientierten Training besonders zu beachten?

Wichtig ist zunächst einmal, dass man für jeden einzelnen ein individuell angepasstes Bewegungsprogramm erstellt – abgestimmt auf Alter, Fitnesszustand und eventuelle Beschwerden. Ein qualifiziertes Personal, das auch mal weitergehende Ratschläge geben kann ist weiterhin natürlich ebenso entscheidend für den Trainingserfolg wie Top-Geräte. Unsere MIHA-Geräte sind mit der neuesten Computertechnologie ausgestattet. Sie müssen nur die einmal von den Mitarbeitern programmierte Chipkarte in die Geräte einstecken und sofort stellt sich das Gerät auf die persönliche Leistung ein. Wir sind glücklich, dass wir schon vielen Menschen mit unserem Training helfen konnten, ihre Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen bzw. gar nicht erst auftreten zu lassen.

Weitere Infos: medic-point (im PEZ Hohenstadt);
Telefon 09154-915730 oder unter www.medic-point.com