

Tipps gegen den Rückenschmerz

Die besten Wege, um Beschwerden aktiv zu bekämpfen

(djd). Schmerzen im Rücken gehören zu den häufigsten körperlichen Problemen in Deutschland. Laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes leiden 74 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Leben darunter. Etwa 27 bis 40 Prozent kämpfen laut Statistik aktuell damit. Die Ursachen sind so vielfältig wie die Behandlungsmethoden. Doch mit diesen Maßnahmen kann jeder selbst aktiv und effektiv etwas gegen die Beschwerden tun:

- Turnen statt schonen: Bettruhe und Bewegungsmangel verschlimmern das Problem. Gehen, recken, bücken, laufen und dehnen im schmerzfreien Bereich dagegen baut Schmerzen ab, da hierbei schmerzhemmende Stoffe freigesetzt werden, die Durchblutung gesteigert und die Muskulatur gelockert wird. Wer lange inaktiv war, fängt am besten erst mit Rückengymnastik unter fachkundiger Anleitung an.
- Wirbelsäule entlasten: Bei akutem Rückenweh eignet sich die Stufenlagerung - dabei liegt man etwa eine halbe Stunde rücklings auf dem Boden, die Unterschenkel ruhen im rechten Winkel zu den Oberschenkeln auf einem Stuhl. Das entspannt den Ischias Nerv und nimmt Druck von den Bandscheiben. Langfristig sollte die Wirbelsäule auch im Schlaf entlastet werden. Optimal funktioniert dies in einem Wasserbett. Aufgrund der Wasserverdrängung bleibt die Wirbelsäule immer gerade - egal ob man auf dem Rücken oder der Seite schläft. Es entstehen keine Druckstellen, die Bandscheiben können entspannen.
- Übergewicht abbauen: Das gilt besonders für "Waschbärbäuche" - jedes Kilo zu viel zieht den Körper ins Hohlkreuz, was den Rücken auf Dauer schädigt. Aber auch "XXL-Formate" profitieren vom Liegen auf Wasser in einer dauerhaft entspannten Liegeposition. Im Gegensatz zu herkömmlichen Matratzen, die in der Regel für maximal 120 Kilogramm Körpergewicht ausgelegt sind, können Wasserbetten dank variabler Füllmenge wesentlich mehr Gewicht unterstützen.
- Wärme: Wenn die Muskulatur verspannt und verhärtet ist, können Kirschkerne oder Wärmflaschen für bessere Durchblutung und Entspannung sorgen. Noch angenehmer und dauerhafter ist die Wärme im Wasserbett. Mit einem integrierten Wärmesystem wird die Matratze auf etwa 27 Grad gehalten, was der normalen Oberflächentemperatur der Haut entspricht. So bekommt der Körper die ganze Nacht entspannende Wärme ohne Schwitzen.
- Stress abbauen: Nicht nur körperliche, sondern auch psychische Belastungen können Rückenschmerzen auslösen. Wer also beispielsweise mit Problemen am Arbeitsplatz, Depressionen oder Familienkonflikten

kämpft, sollte auch dort ansetzen. Entspannungstechniken oder Gespräche mit einem Beziehungcoach sind oft hilfreich.

Was bringen Massagen?

Bei der Behandlung von Rückenschmerzen haben auch Massagen - vor allem in Verbindung mit Bewegungstherapie - in verschiedenen Studien einen positiven Effekt gezeigt. Das gilt allerdings nicht für jede Art von Rückenschmerzen. Während bei muskulären Verspannungen Massagen in der Regel hilfreich sind, können sie beispielsweise bei einem Bandscheibenvorfall sogar kontraproduktiv sein und die Beschwerden verschlimmern. Wasserbettbesitzer, die unter Muskelverspannungen leiden, könnten mit einer Massageeinheit, die unter dem Wasserkern installiert wird, die wohltuende Wirkung einer sanften Massage auch zu Hause genießen.