

38-39



Thorsten Harm, Physiotherapeut und Geschäftsführer von H+H Sportphysio weiß, was man alles „gegen Rücken“ machen kann.



RÜCKENSCHMERZEN

Die Rückenschmerzen gelten mittlerweile als Volkskrankheit Nr.1: „Ich habe Rücken,“ ist die häufigste Aussage der Patienten.

Die Ursachen sind in den meisten Fällen muskulär bedingt oder durch Bandscheibenproblematiken ausgelöst. In allen Fällen jedoch sollte man den Schmerz immer durch eine Fachperson abklären lassen.

Steht die Ursache fest, kann man eine gezielte Therapie in Angriff nehmen.

Dazu gehört immer auch eine gute Physiotherapie, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen, Gelenkfehlstellungen zu regulieren und vorhandene muskuläre Defizite zu beheben. Bei Rückenschmerzen leidet häufig die Belastbarkeit des Patienten, sowohl im Privaten, wie im beruflichen Alltag. Es gilt einen Schmerz zu behandeln und im Anschluss weiterführende Maßnahmen zu ergreifen, um den therapierten Zustand möglichst lange zu erhalten. Dieses kann durch gezielte Eigenübungen, einem gesteuerten Krafttraining, oder durch Kursprogramme mit

Fachpersonal erreicht werden. In allen Fällen muss der Patient Selbstverantwortung übernehmen und Disziplin mitbringen um selbst zum Erfolg beizutragen.

Bei Rückenschmerzen sollte jedoch nie der ganzheitliche Ansatz einer Therapie vergessen werden, hartnäckige Beschwerden können auch von anderen Gelenken wie Hüfte, Kiefer oder den Füßen ausgelöst werden. Darum beinhaltet ein gutes Behandlungskonzept oft verschiedene Spezialisten, um dem Schmerz Herr zu werden.