

Ein starker Rücken für mehr Lebensqualität

Wer kennt den unangenehmen Schmerz im Rückenbereich nicht, welcher oftmals ganz plötzlich auftritt und den Alltag enorm beeinträchtigen kann. Der Grund: langes Sitzen, Stress, Bewegungsmangel etc. Doch Rückenschmerzen müssen nicht sein, denn in den meisten Fällen sind die zu schwach ausgeprägten Rückenmuskeln das Übel.

Swiss Training



Die Wirbelsäule des Menschen ist im Alltag sowie bei sportlicher Belastung starken Druck- und Zugbelastungen ausgesetzt. Mit zunehmendem Alter baut sich der passive Bewegungsapparat (Knochen, Knorpel etc.) immer mehr ab, sprich die Muskeln müssen diesen Rückgang kompensieren und die tägliche Last tragen. Bei ungenügender Ausprägung dieses aktiven Bewegungsapparates wird der Druck auf die Gelenke erhöht und Fehlhaltungen schleichen sich ein. Dies resultiert schnell in Verspannungen und Verhärtungen der entsprechenden Muskeln im Hüft-, Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Doch man kann das Rückenproblem rechtzeitig verhindern!

Wie schon erwähnt, ist oftmals die zu schwache Muskulatur die Grundursache und genau diese kann gestärkt werden. Mit einem regelmässigen Training des Rückenmuskels und ein paar Regeln, die beachtet werden sollten. Beginnen wir mit dem Muskelaufbau: Dieser kann zu Hause mit dem eigenen Körpergewicht oder unter Verwendung von Trainingsmitteln erreicht werden. Stets sollte dabei auf eine optimale Haltung während des Trainings geachtet werden, um die Problematik des Rückenleidens nicht noch zu verschlimmern. Andere Muskelpartien, insbesondere die Rumpfmuskulatur, darf ebenfalls nicht vergessen werden. Denn ansonsten kommt es zu einer ausgeprägten Dysbalance zwischen Rücken- und Rumpfmuskulatur, die oftmals wieder zu Rückenleiden führt^{1,3}.

Gezieltes Muskeltraining

Möchte man sich nicht alle Trainingsgeräte aus verschiedenen Gründen zu Hause anschaffen, lohnt sich der Gang in

ein qualifiziertes Fitnesscenter. Es sollte aber bereits jetzt erwähnt werden, dass die prophylaktische Wirkung des Rückentrainings stets nur bei regelmässigem Besuch des Fitnesscenters erreicht werden kann. Jedoch sollte man nicht übertreiben und tagtäglich ein stundenlanges Training für den Rücken absolvieren, da dies einen gegenteiligen Effekt und wiederum in einem erhöhten Verschleiss im Rückenbereich mündet. Wir empfehlen mindestens zwei bis vier Trainingseinheiten pro Woche. Aus unserer Sicht sind drei Trainingseinheiten pro Woche mit einem jeweiligen Ganzkörpertraining optimal. Zwischen den Einheiten sollte ein Tag pausiert werden, um die vollständige Regeneration und den gewünschten Plus-effekt zu erreichen. Denn wird der gleiche Muskel zu früh wieder beansprucht und konnte sich nicht angemessen erholen, so resultiert langfristig ein Minuseffekt mit einer reduzierten Leistungsfähigkeit.

Wenn man schon mal sein Fitnessabonnement gelöst hat, dann kann sich der Gang auf ein Ausdauergerät wie ein

Velo oder Laufband ebenfalls positiv auf den Rücken auswirken. Sie haben richtig gelesen. Auch Ausdauer darf in der Fitness und im Alltag nicht vergessen gehen, denn die Rückenmuskeln werden gleichzeitig mittrainiert. Einen grossen Effekt auf den Rückenmuskelaufbau hat dabei das Ruderggerät⁴.

Achtsamkeit im Alltag

Nur ein gutes Rückentraining ist aber noch lange nicht alles – ein ebenso wichtiger Aspekt ist das eigene Verhalten im Alltag. Doch was heisst das? Gehört man zu jenen Menschen, die im Berufsalltag eine überwiegend sitzende Position einnimmt, sollte auf mehr Bewegungsfreiheit geachtet werden. Dazu eignet sich ein höhenverstellbarer Tisch oder ein Sitzball, wodurch die Sitzposition immer wieder verändert werden kann, was einen überaus positiven Einfluss auf den Rücken hat. Beim Sitzen sollte auf einen geraden Rücken geachtet werden, sprich ein rechter Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel sowie zwischen Ober- und Unterschenkel. Der gerade Rücken darf auch

Abb. 1: Die Pfeile markieren jeweils eine Trainingseinheit. Dazwischen ist die Regenerationszeit, in welcher es zu einer stetigen Steigerung der Leistungsfähigkeit kommt.

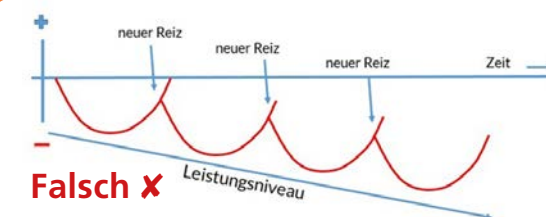


Abb. 2: Es wird vorzeitig ein Trainingsreiz gesetzt, obwohl der Muskel noch nicht vollständig regeneriert ist. Es kommt gesamthaft zu einer verminderten Leistungsfähigkeit.

beim Heben von schweren Gegenständen nicht vergessen werden. Dafür geht man mit einem geraden Rücken und angespannter Rumpfmuskulatur in die Hocke.

Auch beim Schlafen sollte an den Rücken gedacht werden, denn wer möchte schon am Morgen mit Rückenschmerzen erwachen. Eine unkomfortable oder durchgelegene Matratze kann die Ursache für so manche Muskelverspannung bilden. Ebenso das Kissen. Auch hier empfehlen wir eine gute Beratung in einem Fachgeschäft für Bettwaren.

Die wichtigsten Punkte betreffend Rückentraining nochmals zusammengefasst:

- Zu einem starken Rücken gehört auch eine gut ausgeprägte Rumpfmuskulatur.
- Dem beanspruchten Muskel genügend Regenerationszeit geben.
- Auf die Bewegungen im Alltag achten (insbesondere korrektes Sitzen und Heben).
- Ausdauertraining nicht vergessen.
- Muskeltraining hat einen positiven Effekt auf Aussehen, Beweglichkeit und Psyche²⁾.
- Eine gestärkte Muskulatur entlastet den passiven Bewegungsapparat und somit die Bandscheiben im Rückenbereich.

Beachtet man die beschriebenen Punkte und geht man rückenbewusster

durch den Alltag. So lassen sich langfristige Rückenprobleme vermeiden. Neben einer gesteigerten Fitness bedeutet dies eine deutliche Reduktion von Schmerzen oder im optimalen Fall Schmerzfreiheit. Insgesamt kann die Frage, ob Rückentraining zu einer gesteigerten Lebensqualität führt, mit einem deutlichen JA beantwortet werden⁵⁾. ●

Quellen:

- 1) Die Evaluation von Rückenschulprogrammen als medizinische Technologie, Dagmar Lühmann, Thomas Kohlmann, Heiner Raspe, 1998, 122 S., broschiert, ISBN 978-3-7890-5730-4
- 2) Assessment of chiropractic care on strength, balance, and endurance in active-duty U.S. military personnel with low back pain: a protocol for a randomized controlled trial; Vining R1, Minkalis A2, Long CR2, Corber L2, Franklin C2, Gudavalli MR3, Xia T4, Goertz CM5
- 3) Development of a collaborative model of low back pain: report from the 2017 NASS consensus meeting
- 4) Predictors of clinical success with stabilization exercise are associated with lower levels of lumbar multifidus intramuscular adipose tissue in patients with low back pain
- 5) Differential Psychometric Properties of EuroQoL 5-Dimension 5-Level and Short-Form 6-Dimension Utility Measures in Low Back Pain

TIPP

Sieben Tipps für einen gesunden Rücken

1. **Kräftigung der Rückenmuskulatur:** Regelmässiges Krafttraining stärkt den Körper und entlastet die Wirbelsäule im Alltag.
2. **Bewegung statt Stillstand:** Treppenlaufen, Gehen, Radfahren, Schwimmen etc. verbessern unser Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus.
3. **Gesunde Ernährung:** Vitamine, Eiweisse und Wasser benötigt der Körper zum Aufbau und zur Stärkung des Immunsystems und für einen gesunden Stoffwechsel.
4. **Gewichtskontrolle:** Je mehr Last der Körper zu tragen hat, desto belastender wirkt diese auf unsere Wirbelsäule. Achten Sie auf ihr Körpergewicht!
5. **Körperkontrolle:** Vermeiden Sie ruckartige und unkontrollierte Bewegungen. Diese wirken sich negativ auf die Wirbelsäule aus, da die Kräfte um ein Vielfaches verstärkt werden.
6. **Rückenfreundliche Haltung:** Dynamisches Sitzen und Gehen, richtiges Tragen und Aufheben von Gegenständen schont den Rücken vor Starrheit und Unbeweglichkeit.
7. **Stress und Dysbalancen:** Unsere Muskeln verspannen sich bei Stress und Unausgeglichenheit, die Blutgefässe verengen sich und die für den Rücken wichtige Durchblutung wird dadurch stark reduziert.

PORTRÄT

Swiss Training Das Fitnesscenter in Aarau für jede Generation

Damit ein Start ins Krafttraining erfolgreich verläuft, ist die seriöse Instruktion von grosser Bedeutung. Die Übungen müssen biomechanisch korrekt ausgeführt und der gesamte Bewegungsumfang genutzt werden, soweit der Körper dies gestattet. Der vielleicht wichtigste Punkt ist, dass dabei die Kräfte, die auf Muskeln, Gelenke und Bindegewebe einwirken, jederzeit kontrolliert werden können, damit das Verletzungsrisiko möglichst gering bleibt. In unseren Krafttrainingseinrichtungen sind hochwertige und gelenkschonende Maschinen für alle wichtigen Muskelgruppen in genügender Anzahl vorhanden. Langjährige Mitarbeitende erstellen Neukunden ein individuelles Trainingsprogramm und instruieren äusserst sorgfältig. Wenn ein Kunde, und das betrifft alle Altersklassen, an einer Verletzung oder Erkrankung wie Arthrose leidet, wird das Programm dementsprechend angepasst. Wir legen grossen Wert auf die Einführungsphase bei neuen Kunden. Während den ersten zwei bis drei Trainings werden sie intensiv betreut. Nachbetreuungen werden in regelmässigen Abständen durchgeführt.

Swiss Training

Rohrerstrasse 100, 5000 Aarau
www.swiss-training.net

**SWISS
TRAINING**



Was sind Ihre Chancen?

- **Glaubwürdigkeit:** Durch die direkte Vermittlung / Empfehlung durch SWICA wird Ihre Glaubwürdigkeit gegenüber den Patienten noch verstärkt.
- **Vertrauen:** Ihre Präsenz auf dem SWICA-Portal schafft Vertrauen.
- **Sichtbarkeit:** Gratis Werbung (rund 800 000 potenzielle Kunden aus der ganzen Schweiz haben Zugriff auf Ihr Profil)
- **Innovation:** Teil sein der neuen digitalen Welt

Was brauchen Sie, um hier mitzumachen?

- **Agenda/Online Buchung:** Sie aktivieren die Agenda/Online Buchung in Ihrem Konto und verlinken diese auf Ihre Website. So können Ihre Kunden direkt über Ihre Website einen Termin bei Ihnen buchen.
- **Profil auf dem SWICA-Portal:** Sie richten sich vorgängig Ihr individuelles

Profil auf der SWICA-Plattform ein und können sich so den Patienten online präsentieren.

Die Zusammenarbeit mit SWICA ist freiwillig

- Standardmässig wird Ihr HealthAdvisor-Konto nicht mit dem SWICA-Portal verbunden. Sie entscheiden, ob Sie auf dem SWICA-Portal erscheinen möchten oder nicht.
- Im Bereich «Online Buchung» in Ihrem Konto wird künftig (im 1. Quartal 2019) ein neuer Button zu sehen sein; wenn Sie diesen Button anklicken, wird SWICA Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer und E-Mail, wie auch Ihre ZSR-Nummer und Ihr Online-Behandlungsangebot (d. h. die Behandlungen und zugehörigen Tarif 590 Positionen) erhalten. Sie können diese Daten einsehen, bevor diese an SWICA geschickt werden.
- Sie geben darauf explizit Ihr Einverständnis, dass diese und nur diese Da-

ten SWICA übermittelt werden.

- Anschliessend aktivieren Sie auf der SWICA-Plattform Ihr Profil.
- Ab dann wird HealthAdvisor laufend die Verfügbarkeiten Ihres Online Kalenders an SWICA zustellen. Sie können diesen Prozess jederzeit wieder deaktivieren.

Wichtiger Datenschutz-Hinweis

HealthAdvisor steht für seinen Namen, sodass Ihr HealthAdvisor-Konto auch in Zukunft nur für Sie persönlich zugänglich ist. SWICA erhält also keinerlei Zugriff auf Patientendaten oder sonstige Informationen in Ihrem Konto. Durch Ihr explizites Einverständnis geben Sie lediglich die Berechtigung, die von Ihnen definierten verfügbaren Sitzungstermine ins SWICA-Portal einzuspeisen. ●

Quelle

healthadvisor.ch, Dezember 2018

**SWISS
TRAINING**

TOP ANGEBOT

Kraft & Ausdauer - Group Fitness - Sauna

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| ▷ 7 Tage offen | ▷ Gratis Probetraining |
| ▷ 100% Betreuung | ▷ Gratis Parkplätze |
| ▷ auf 1300 m ² | ▷ Keine Einschreibegebühren |
| ▷ Krankenkassen anerkannt | ▷ langjährige Erfahrung |

JAHRESABO

590.- CHF
statt 690.-

Rohrerstrasse 100 | Aarau | T 062 834 33 44 | www.swiss-training.net