

# TRAINIEREN TROTZ QUÄLENDER BESCHWERDEN?

Was ratsam ist und worauf man besser verzichten sollte

Von Eva Rohrer

Wenn die Diagnose vorliegt, ist meist ein sanftes, abgestimmtes Training erlaubt und gleichzeitig die medikamentöse Schmerzbekämpfung sinnvoll. Sonst nehmen Patienten eine Schonhaltung ein (siehe auch Kasten rechts), was wiederum Beschwerden an anderer Stelle auslöst.

Wien: „Sobald der Schmerz beseitigt ist, kann wieder mit dem Aufbaustraining begonnen werden. Wirklich jeder profitiert von Bewegung zur Verbesserung seiner Lebensqualität!“

Nach Operationen hat die Therapie von Beschwerden hohen Stellenwert, um das Krankenbett möglichst bald verlassen zu können. Mittlerweile wird nach orthopädischen Eingriffen meist

## RÜCKEN IN HOCHFORM



schon am nächsten Tag mit Heilgymnastik begonnen.

Bei akuten Rückenschmerzen ist kurzfristige Ruhigstellung sinnvoll, was in etwa 90 Prozent aller Fälle zur Selbstheilung führt. Nicht so im Falle von chronischen Schmerzen. Hier gilt es, die Beschwerden auszuschalten, damit Betroffene überhaupt in der Lage sind, die Kräftigungs- und Bewegungsübungen auszuführen.

Treten Schmerzen erstmals auf, so sollen junge Menschen bis ca. 20 Jahre und ältere ab ca. 70 sofort zum Arzt. Die „goldene Mitte“ darf je nach Intensität zwei bis drei Wochen zuwarten.

Chronische Beschwerden müssen immer abgeklärt werden, die Ursache könnte unter anderem auch ein Tumor sein.

Nach Ausschluss anderer Erkrankungen, kann es losgehen. War man schon davor körperlich aktiv, bleibt man am besten bei der selben Sportart. Aber Vorsicht: Nur schrittweise die Intensität steigern.

Gängige Methoden in der medizinischen Trainingstherapie:

- **Kraftaufbau** - Mit deutlich geringerem Gewicht beginnen, als man zuletzt im gesunden Zustand eingesetzt hatte. Zunächst die Anzahl der Wiederholungen steigern, später das Gewicht.
- **EMS-Training, Power Plate** - individuelle Abstimmung der Intensität auf den aktuellen Zustand ist hier gut möglich.
- **Black Roll, Faszienrolle, „BALLance“-Methode:** ermöglicht gezielte Stärkung der Muskulatur und Erholung für die Bandscheiben
- **Propriozeptives Training:** (Teilbereich der Sensomotorik). Spezifische Übungen an kleineren Rezeptoren, die z. B. in den Gelenken oder Muskeln liegen und für das gute Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Muskulatur sorgen. Sehr empfehlenswert bei chronischen Rückenproblemen.

• **Faszien-Distorsions-Modell (FDM)** ist eine neue Methode zur Schmerztherapie in der Medizin. Gebildet aus den lateinischen Begriffen „Fascia“ (Bündel) und „Distorsio“ (Verdrehung)

wird das FDM sehr effektiv bei Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates eingesetzt. Die Beschwerden werden als Folge von Verformungen der Faszie gesehen. Osteopath und Allgemeinmediziner Dr. Georg Harrer: „Einmal identifiziert, lassen sich diese Verformungen durch gezielte Handgriffe meist wieder rückgängig machen. Die normale Funktion im Bindegewebe und Schmerzfreiheit werden wieder hergestellt.“

Info: [www.bingen.at](http://www.bingen.at)

Schwimmen gilt oft als idealer Rückensport - jedoch

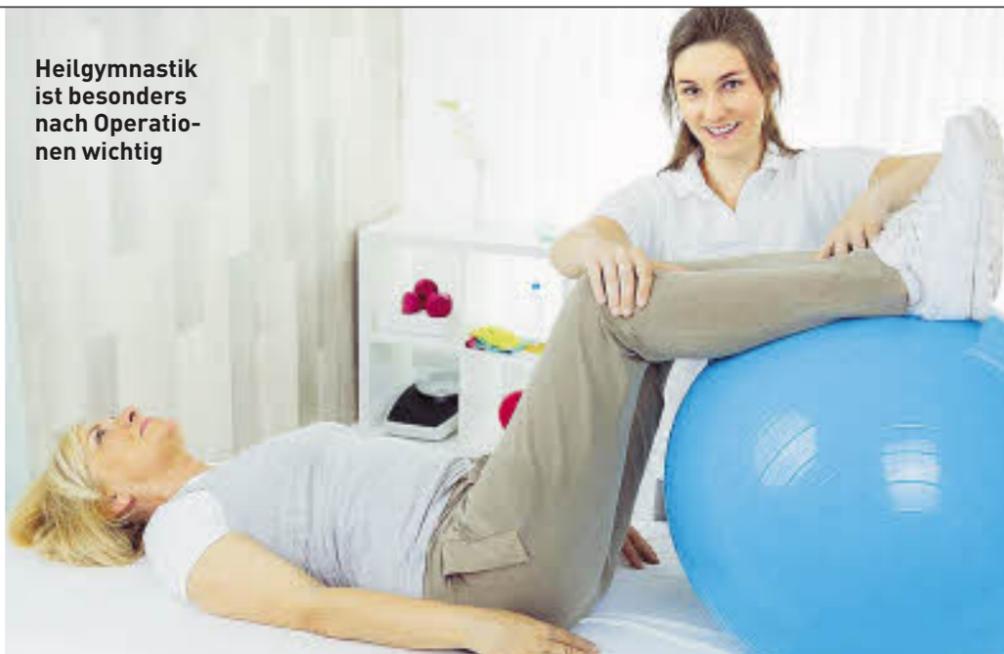
nicht für jeden. Wer seine Halswirbelsäule überdehnt, um das Gesicht im Trocknen zu halten, handelt sich leicht Verspannungen ein. Die ideale Haltung für die Wirbelsäule nimmt man beim Rückenschwimmen mit kurzen Flossen ein. Die kleinen Bewegungen verhindern Überlastungen der Kniegelenke.

Ziel ist, mit Geduld und Durchhaltevermögen rasch zu seinen gewohnten Tätigkeiten zurückkehren zu können. Lange Krankenstände verschlechtern nämlich den Zustand oft.

Marcel Kuster, BSc Physiotherapeut und Geschäftsführer von Injoy Klagenfurt

Entgeltl. Einschaltung

Heilgymnastik ist besonders nach Operationen wichtig



Fotos: Fotolia (2), Riedl-Hoffmann

## Schonhaltung verhindern!



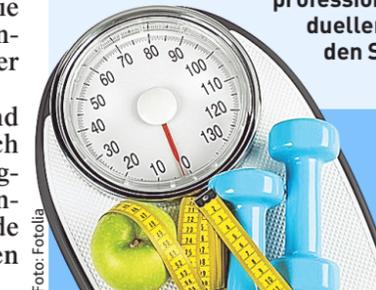
Beinahe jeder kennt das: Schmerzen, die körperliche Aktivität zur Qual machen. Marcel Kuster, BSc, Physiotherapeut und Geschäftsführer von INJOY Klagenfurt, sieht ein Problem in der Schonhaltung, die man reflexartig auch bei kleinen Wehwechen einnimmt: „Dadurch verspannt die gesamte umliegende Muskulatur – ein Teufelskreis. Die Bewegung wird noch mehr eingeschränkt, der Schmerz immer größer.“

Dieser entsteht übrigens nicht im Kreuz, den Knien, Schulter oder der Hüfte, sondern im Gehirn. Ziel sollte sein, das Gehirn zu überlisten und Bewegungen, die Schmerzen auslösen, anders auszuführen. Gelingt es, wird das auch in der Denkkentrale gespeichert. Oft genügt eine kleine Änderung des Bewegungswinkels. Bei chronischen Beschwerden ist es sinnvoll, die Übungen statisch statt dynamisch auszuführen.“

Häufig bereiten Gelenke Schmerzen. Doch gerade sie profitieren von Aktivität, weil der Knorpel dann besser ernährt wird. Bei starken Problemen moderat belasten, Skifahren, Fußball, Handball usw. sind nicht geeignet. Mit Sport und gesunder Ernährung auf das Gewicht achten: Beim Joggen etwa lastet bei jedem Schritt ein Mehrfaches des Körpergewichts auf Knie- und Sprunggelenken.

Nicht in den Schmerz „hineintrainieren“, dabei entstehen oft noch mehr Schäden. Die Lösung: „Anders herangehen als bisher“ – wichtig sind dabei Beratung und Betreuung durch qualifizierte Trainer.

Trainieren Sie beim Testsieger: bis Ende April kostenloses Termin in einem INJOY Club telefonisch vereinbaren und professionelle Rückenberatung mit individuellen Übungen genießen. Clubs finden Sie unter [www.injoy.at](http://www.injoy.at)



## Schmerzen sind vielfältig. Behandlung ist einfach!



Wer aktiv Sport betreibt oder körperlich anstrengende Tätigkeiten verrichtet, kann auch immer wieder Verletzungen am Bewegungsapparat haben. Wärme bzw. Kälte sind eine seit langem bekannte Therapiemöglichkeit.

Trauma-Salbe Mayrhofer bietet für jeden die richtige Therapie:

- Wärme bei chronischen Beschwerden
- Kühlung bei akuten Verletzungen

Trauma-Salbe Mayrhofer wirkt

- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
- durchblutungsfördernd

Für Kinder ab 6 Jahren!

Jetzt auch in der Vorratspackung (150g-Tube)!

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

## doc Geht Schmerzen auf den Grund.

Bei Gelenk- und Rückenschmerzen



- microgelöstes Ibuprofen
- wirkt tief
- befreit von Schmerzen



Anzeige

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

Entgeltl. Einschaltung