

Gegen Rückenschmerzen hilft vor allem viel Bewegung

Andreas L. Oberholzer ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Spezialist für Fusschirurgie an der Klinik Pyramide am See in Zürich.

Andreas Oberholzer, weshalb bewegen sich die Menschen immer weniger?

Die Bequemlichkeit hat zugenommen. Jeder besitzt ein Auto. Elektronische Unterhaltung wird immer beliebter, Kinder und Erwachsene verharren stundenlang vor dem Computer oder Fernseher. Auch die sitzenden Tätigkeiten haben stark zugenommen, und falsche Ernährung hat ihre Folgen.

Wie viele Minuten sollte man sich täglich bewegen?

So oft und so lange wie möglich, mindestens aber 30 Minuten pro Tag, und zwar intensiv.

Ist regelmässige Bewegung die einzige wirkungsvolle Prävention gegen Rückenschmerzen?

Nein, aber eine sehr wichtige. Werden die Gelenke, Muskeln und Knochen nicht gebraucht, verkümmern sie. Dies kann zu Muskelverkürzungen, Knochen- sowie Knorpelschwund führen. Daraus wiederum resultieren Schmerzen an den Gelenken, an welchen die Menschen sonst schon am anfälligsten sind: am

Knie, an der Hüfte, am Fuss oder eben am Rücken. Neben regelmässiger Bewegung sollte man vor allem aufs Körpergewicht und eine ausgewogene Ernährung achten.

Welcher Sport eignet sich am besten gegen Rückenweh?

Schwimmen. In erster Linie Kraul- und Rückenschwimmen.

Die Gesundheitsschuhe von Karl Müller und Sohn wurden einst von Ärzten kritisiert. Heute scheinen diese Schuhe den Markt revolutioniert zu haben.

Wenn man sich normal bewegt, wird das Kniegelenk mit dem doppelten Körpergewicht belastet. Kann dieser Schlag abgefedert werden, so wird nicht nur das Kniegelenk entlastet, sondern auch die anderen Gelenke. Diese weichelastischen Sohlen federn den Schlag beim Gehen ab. Der Gesundheitsschuh wirkt nicht nur prophylaktisch, sondern kann auch Schmerzen lindern.

Wem empfehlen Sie den Schuh?

Jedem, der gerne bequem auf weichen Sohlen geht und gleich-

zeitig seine Gelenke schonen möchte. Er eignet sich auch für Patienten, die über Fuss-, Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden klagen, welche auf Knorpelverschleiss zurückzuführen sind. Bei Bänderdehnung oder fortgeschrittener Arthrose bringt der Schuh aber keine Linderung, sondern kann die Gelenkschmerzen sogar noch verstärken. In diesem Fall wäre eine geeignete Therapie des Arztes angebracht. Vorsichtig müssen Menschen sein, welche spezielle orthopädische Schuhe tragen. Zum Beispiel um den Fuss und dessen Bänderstruktur zu stabilisieren. Auch wenn eine muskuläre oder neurologische Schwäche vorliegt, ist mit dem Schuh Vorsicht geboten.



Schwört auf Gesundheitsschuhe: Andreas Oberholzer.