ANZEIGE

# Ein gesunder Rücken durch einfache Übungen, die auch im Jahr 2023 in jeden Alltag passen

Die muskuläre Stabilisation des Rumpfes im Bereich der Lendenwirbelsäule ist auch ohne großen Aufwand zu erreichen

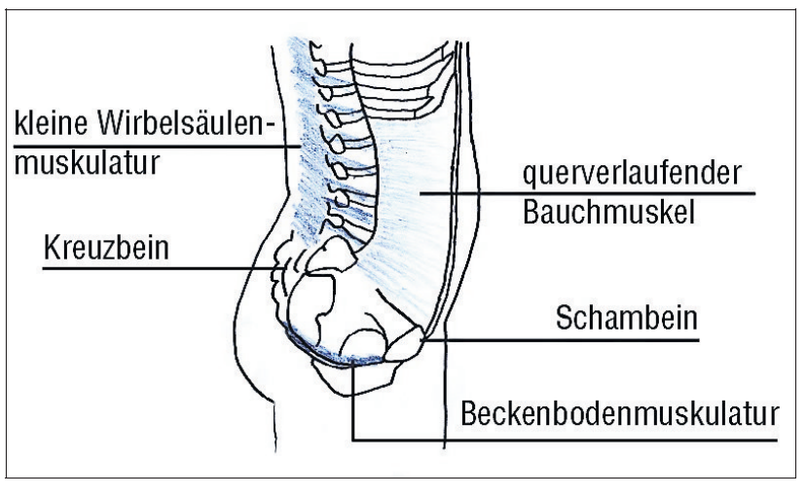
Michael Schröder ist Leitender Physiotherapeut stationäre Bereiche in der Abteilung für Zentrale Physikalische Medizin, Rehabilitation und Sporttherapie.

Ruhelage mit Handkontakt am Bauch für die erste Übung. Diese stärkt den querverlaufenden Bauchmuskel. Fotos (5): UMG

Bewegung ist keine unerfreuliche Pflicht, sondern eine echte Hilfe. Das erklären Fachleute der Unimedizin Greifswald. Sie präsentieren ganz praktische Tipps für den Alltag. Es müssen ja nicht immer gleich die riesengroßen „guten Vorsätze für das neue Jahr" sein! Es geht los mit ein wenig Unterstützung für die Wirbelsäule:

„Wenn man sich die Wirbelsäule gedanklich vorstellt, könnte man sie mit dem Mast eines Segelschiffes vergleichen. Die Muskeln wirken wie Taue und halten den Körper gegen die Schwerkraft aufrecht", erklärt Michael Schröder, Leitender Physiotherapeut stationäre Bereiche in der Abteilung für Zentrale Physikalische Medizin, Rehabilitation und Sporttherapie.

Allerdings treffe dieses Gedankenmodell nur zur Hälfte zu: „Da unsere Wirbelsäule aus 24 beweglichen Segmenten besteht, würde sie bei dieser primitiven Form der Abspannung in sich zusammenfallen. Aus diesem Grund gibt es neben dem globalen Muskelsystem, den Tauen, für das Gleichgewicht zusätzlich das lokale System für die Stabilität der vielen Einzelteile wie Wirbelkörper mit dazugehörigen Bandscheiben", erklärt der Fachmann weiter.




> Wenn man sich die Wirbelsäule gedanklich vorstellt, könnte man sie mit dem Mast eines Segelschiffes vergleichen.
>
> **Michael Schröder**

### DIE WIRBELSEGMENTE STABILISIEREN IST WICHTIG

Während das globale System lange, oberflächliche Muskeln enthält, ist das lokale System mit kurzen, tiefen Muskeln von Wirbel zu Wirbel aufgebaut. Diese Muskeln funktionieren wie kleine Sprungfedern. Sie initiieren und begrenzen Bewegungen der Wirbelkörper. Um einen direkten Einfluss auf die Wirbelkörper und Bandscheiben auszuüben, müssen die Muskeln des lokalen Systems trainiert werden, rät Michael Schröder.

Dazu gibt es eine einfache Übung für die Stabilität der Wirbelsegmente und eine zweite für den Becken- und Hüftbereich, von denen er versichert, dass sie „alle Leserinnen und Leser individuell in ihren Tagesablauf einfügen können". Es biete sich an, so der Physiotherapeut, dass Routinesituationen im Alltag als Erinnerungsstütze zur Aktivierung der Bauchmuskulatur genutzt werden. Als Beispiel nennt er „beim Staubsaugen, Zähne putzen oder Spazierengehen". So lasse sich besonders diese Übung dauerhaft ins neue Jahr integrieren.

Zweiter Tipp: Durch eine korrekte Anspannung kann die Stabilität der Wirbelkörper und Bandscheiben bei Bewegungen und in Zwangshaltungen erhöht werden. Der quere Bauchmuskel ist der tiefste und dünnste Bauchmuskel. Dieser korsettartige Muskel ist über Bindegewebe an allen Lendenwirbeln befestigt und trägt somit direkt zur Stabilisation bei. Diese Übung sollte zuerst liegend auf dem Boden ausgeführt werden, damit die Ansteuerung der Zielmuskulatur gelingt.

Michael Schröder erklärt: „Spannen Sie langsam den Bauch an, indem Sie sich vorstellen, dass Sie Ihren Bauchnabel einziehen, um den Knopf einer zu engen Hose zu schließen. Achten Sie währenddessen darauf, dass Sie nicht die Luft anhalten. Diese Spannung halten sie 10 bis 15 Sekunden. Nach einer Pause von 30 Sekunden wiederholen Sie dies insgesamt dreimal." Noch einmal betont er, dass man während des Übens ruhig weiter atmen solle: „Diese Übung können Sie später dann auch im Sitzen, Stehen oder Gehen anwenden."

### EINE TÄGLICHE ÜBUNG FÜR VIELE REGIONEN

Beim Beckenheben, dem Bridging, handelt es sich um eine Übung zur Kräftigung der rückwärtigen Bein- und Gesäßmuskeln. Man liegt auf dem Boden und stellt die Füße und Knie parallel eine Fußbreite auseinander auf. Anschließend hebt man das Becken an, so dass Knie, Hüfte und Schulter eine Linie bilden. Schröder: „Sie stabilisieren damit die Lenden-, Becken- und Hüftregion. Physiotherapeut Schröder empfiehlt auch bei dieser Übung 10 bis 15 Wiederholungen, das Ganze dreimal täglich. Zwischen den Wiederholungen sind 30 Sekunden Pause sinnvoll.

Das ist die Ausgangsstellung für die Übung Bridging.

Beim Bridging müssen Knie, Hüfte und Schulter eine Linie bilden.

**Kontakt**

Universitätsmedizin GREIFSWALD

**www.medizin.uni-greifswald.de/physmed/**
**www.medizin.uni-greifswald.de/de/ueber-die-umg/presse/behandlungsangebote/**

# Beweglichkeit für die täglichen Herausforderungen wiedererlangen und trainieren

Drei Fragen an den Leitenden Oberarzt Prof. Marcus Dörr zum Thema Sport als Therapie

Sport als Therapie! Dazu bietet die Universitätsmedizin Greifswald ein Behandlungsangebot in der Klinik für Innere Medizin B an. Während es bei den oben beschriebenen Übungen um Prävention geht, werden hier bereits bestehende Beschwerden mit individuellen Therapien gemindert und können sogar behoben werden.

Wir sprechen mit dem Leitenden Oberarzt Prof. Marcus Dörr, der als forschender Wissenschaftler und behandelnder Arzt tätig ist.

**Herr Prof. Dörr, welche Betroffenen kommen für eine Sport-Therapie bei Ihnen infrage?**
**Prof. Marcus Dörr:** Wir betreuen Patienten, die durch Bewegung und Sport ihre Situation mit einer Erkrankung verbessern möchten und auch verbessern müssen. Dazu zählen zum Beispiel Patienten mit einem hohen Blutdruck oder einer Herzschwäche. Auch bei Patienten mit einer schweren Herzerkrankung können Bewegungsprogramme sehr gute Erfolge erzielen. Wir schauen uns die jeweilige Krankengeschichte an und entwickeln für jeden Patienten ein angepasstes Bewegungs- und Sportprogramm. So kann nach einer gewissen Zeit der Anwendung als Erfolg die Mobilität und die körperliche Alltagsbelastbarkeit gesteigert werden. Bewegung und Sport bilden eine Einheit und sollten von den Betroffenen auch immer so verstanden werden, um die Lebensqualität zu steigern.

**Welche Trainingsprogramme kommen zur Anwendung?**
Wir stellen zu Beginn der Therapie den Ist-Stand fest, damit wir wissen, wie belastbar der jeweilige Patient ist. Dazu muss ein Belastungstest mit einem EKG absolviert werden. Bei besonders schweren Herzerkrankungen messen wir gleichzeitig auch die Atemgase, um die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge noch besser zu kennen.

Dann geht es mit Ausdauertraining und leichtem Krafttraining mit speziellen Übungen darum, die Bewegungsmuskulatur wiederaufzubauen und zu stärken.

Dazu haben wir seit gut zehn Jahren eigene Räumlichkeiten im Untersuchungs- und Trainingszentrum des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) am Standort Greifswald. Hier befinden sich Ergometer oder Laufbänder sowie Kraftgeräte, mit denen die Patienten trainieren können. Unsere Physiotherapeuten und Trainingsspezialisten zeigen den Patienten, wie sie richtig damit umgehen bzw. wie die Übungen optimal ausgeführt werden.

Prof. Marcus Dörr ist Leitender Oberarzt in der Klinik für Innere Medizin B. Foto: UMG

**Sie betreiben auch umfangreiche Forschungen in diesem Bereich. Welche Patienten kommen dafür in Betracht?**
Alle Programme finden bei uns derzeit im Rahmen von Forschungsprojekten statt. Wir legen jährlich ein bis zwei neue Studien mit bis zu 30 Teilnehmern auf. Es handelt sich dabei meistens um Patienten mit speziellen Erkrankungen. So beispielsweise verschiedenen Formen einer Herzschwäche mit oder ohne gleichzeitig bestehender Diabetes-Erkrankung. Oder auch Patienten mit einer Adipositas, die sich negativ auf die Psyche schlägt, kommen in die Studien.
Bei allen Patienten kommt es auch darauf an, dass sie für sich selbst Verantwortung übernehmen und die Empfehlungen für eine andere Ernährung und mehr Bewegung in den Alltag integrieren. Nur so können die Erfolge der Therapie „Sport" auch langfristig aufrechterhalten werden.

*Wir danken für das Gespräch.*

### Praktische Tipps für mehr Bewegung im Alltag

**Zuhause**
- Einkauf nach Hause tragen
- Häusliche Trainingsgeräte
- Haus- und Gartenarbeit

**Freizeit**
- Wandern oder Spaziergänge
- Ballspiele im Park
- Schwimmen oder Aqua-Kurse
- Yoga, Pilates oder Tai-Chi

**Transport - Arbeitsweg**
- Radfahren
- Gehen
- Weiter entfernte Parkplätze nutzen
- Eine Haltestelle früher aus dem Bus aussteigen

**Arbeit**
- Treppe statt Aufzug
- Aktive Mittagspause
- Beim Telefonieren stehen oder umhergehen
- Meetings im Gehen abhalten