Den Rücken nicht einrosten lassen

Mittwoch, 01. Mai 2024

Text: Daniel Göring, Fotos: Louis Pasquier, Sandro Hügli

Rückenschmerzen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Oft sind sie eine Folge mangelnder Bewegung. Vier Tipps eines erfahrenen Physiotherapeuten, wie sich Rückenbeschwerden auf einfache Art und Weise lindern oder vermeiden lassen.

Zwickt es Sie immer mal wieder irgendwo im Rücken? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Gemäss der neusten Gesundheitsbefragung des Bundes klagt fast die Hälfte der Bevölkerung in der Schweiz über regelmässige Rückenschmerzen, rund zehn Prozent mehr als noch vor 30 Jahren. Für Jürg Bosshard ist klar, wo diese unangenehme Entwicklung herrührt: «Die physischen Anforderungen am Arbeitsplatz haben im Lauf der Zeit deutlich abgenommen, gleichzeitig führt die Verdichtung der beruflichen Tätigkeiten zu mehr Druck und Stress.»

Was zählt, ist die Bewegung

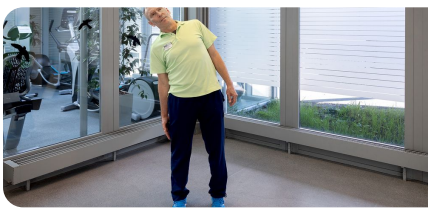
Diese Kombination, so der Leiter Fachentwicklung Physiotherapie der Spitäler fmi AG, belaste unseren Körper. Dies führe bei anhaltendem Trend zu Verspannungen und könne Schmerzen auslösen. Oftmals träten physische Beschwerden am Rücken auf, was zuerst einmal ein normales Signal sei, wie Bosshard erklärt: «Wenn Sie Schmerzen haben, heisst das nicht unbedingt, dass an Ihrem Rücken etwas kaputt ist.» Denn akute Beschwerden seien häufig eine Folge von Verkrampfungen, Zerrungen oder ungewohnten Belastungen. Bei den meisten Menschen würden Rückenschmerzen denn auch innert Wochen abklingen und nach drei Monaten seien sie oft gänzlich verschwunden, beruhigt der erfahrene Physiotherapeut.

«Bei einem Auto würden wir von Standschäden sprechen.»

Der menschliche Rücken weise eine starke, stabile Struktur auf, erklärt Jürg Bosshard, denn er ermögliche uns Menschen, Körper und Kopf aufrecht zu halten sowie die vielfältigen Bewegungen von Armen und Beinen zu unterstützen. Damit es der komplexen Konstruktion von Muskeln, Knochen und Wirbeln gutgehe und sie ihre Aufgabe erfüllen könne, brauche sie vor allem eines: Bewegung. Just davon hätten wir in unserer heutigen Gesellschaft zu wenig, merkt Bosshard an und zieht einen eingängigen Vergleich zur Mechanik: «Bei einem Auto würden wir von Standschäden sprechen.» Werde ein auf Bewegung ausgerichtetes System zu wenig gebraucht, roste es ein und versteife sich mit der Zeit immer mehr.

Biegen, beugen, strecken

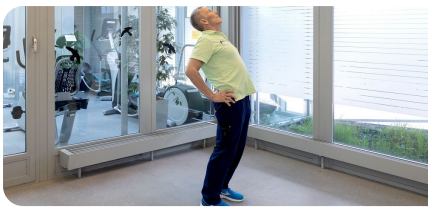
Um Verspannungen und Beschwerden des Rückens zu vermeiden, sind laut Jürg Bosshard keine umfangreichen und komplexen Trainingsprogramme nötig. Auch einfache Massnahmen würden helfen. Sie lassen sich zu folgenden vier Tipps zusammenfassen:



- Bewegung ist Trumpf! Setzen Sie Ihren Körper regelmässig und vielseitig ein, dann bleibt er stark und stabil. Es braucht dafür kein besonderes Konzept. Suchen Sie sich jene Aktivitäten aus, die Ihnen am meisten entsprechen und die Sie gerne tun. Mögliche Beispiele sind zu Fuss gehen, Treppen steigen, joggen, schwimmen oder Velo fahren.

- Dehnen und strecken Sie Ihren Rücken immer wieder. Es hilft schon, wenn Sie sich nach vorne beugen, nach hinten strecken und seitwärts biegen. Dabei dürfen Sie auch wippen.

- Vermeiden Sie, lange in der gleichen Position zu verharren. Stehen Sie immer wieder vom Bürostuhl auf, gehen Sie einige Schritte und strecken Sie sich.



- Verzagen Sie nicht, wenn Sie nach einem Unterbruch wieder mit Bewegung und Dehnungsübungen beginnen. Legen Sie einfach los, Sie werden bald spüren, wie sich ein positiver Effekt einstellt.

Neben den vorteilhaften Auswirkungen auf den Rücken und seine Muskulatur haben regelmässige Aktivitäten noch eine andere wohltuende Wirkung, wie Jürg Bosshard abschliessend betont: «Bewegung senkt nicht nur die Muskelspannung, sie hebt auch die Stimmung und stärkt unser Immunsystem.» Sie sehen: Es gibt keinen Grund, damit noch länger zuzuwarten…

Behandlung von Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule

Die Wirbelsäule ist ein zentrales Element zur Stützung des menschlichen Körpers. Erkrankungen oder Beeinträchtigungen der Wirbelsäule können zu massiven Schmerzen und Muskelschwäche führen. Häufig helfen medikamentöse oder physikalische Behandlungsansätze. Die Physioteams in unseren Spitälern unterstützen Sie gerne mit einer Vielzahl an massgeschneiderten Angeboten und Gruppenkursen. An beiden Standorten steht eine moderne Trainingsinfrastruktur zur Verfügung, an der sie ihre Fitness und Gesundheit unter fachkundiger Betreuung ausbauen können. Wenn das nicht zum gewünschten Erfolg führt, berät Sie das erfahrene fmi-Orthopädieteam nach einer sorgfältigen Diagnose gerne über operative Therapiemöglichkeiten. Das Behandlungsspektrum am Spital Interlaken umfasst Erkrankungen oder Verletzungen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Dazu zählen zum Beispiel Bandscheibenvorfälle, Spinalkanalstenosen, die Stabilisation von Brüchen, die degenerative Skoliose, Zementinjektionen bei Osteoporose, Wirbelsäulenstabilisierungen, Bandscheibenprothesen, Infiltrationsbehandlungen oder Revisionen (Wiederholungen von Eingriffen)

Zur Person

Jürg Bosshard ist seit 2020 Leiter Fachentwicklung Physiotherapie der Spitäler fmi AG. In dieser Funktion verfolgt er Trends in der Physiotherapie und bringt Neuerungen in interne Kurse und Weiterbildungen ein, dies mit dem Ziel, die Wirksamkeit der Übungen weiter zu erhöhen. Zuvor leitete Bosshard während 25 Jahren die Physiotherapie der Spitäler fmi AG. Der 63-Jährige wohnt mit seiner Frau in Steffisburg, hat vier erwachsene Töchter und drei Grosskinder. In seiner Freizeit ist Jürg Bosshard oft mit dem Velo unterwegs – zur Arbeit ebenso wie auf Reisen im In- und Ausland. Er legt pro Jahr rund 6000 Kilometer im Sattel zurück. Daneben rudert er gerne, wandert im Sommer und fährt im Winter regelmässig Ski.

Medizinvortrag: Volkskrankheit Rückenschmerzen

Ob Hexenschuss, hartnäckige Verspannungen oder fehlende Beweglichkeit – Rückenschmerzen kennt fast jede und jeder. In seinem Vortrag gibt Jürg Bosshard Einblick über die Ursachen. Der Vortrag wurde am 3. April 2024 am Spital Interlaken aufgezeichnet: