



---

Ratgeber für einen starken Rücken



[www.diana-medicalsport.de](http://www.diana-medicalsport.de)

## **Wissenswertes**

Rückenschmerzen sind nicht immer auf eine Verletzung oder schwerwiegenden Schaden zurückzuführen, selbst wenn starke Schmerzen empfunden werden.

Der Großteil der Betroffenen leidet unter einem immer wieder auftretenden Rückenschmerz mit Erholungsphasen.

### **Häufigste Ursache ist eine Summation verschiedener Faktoren:**

- Bewegungsmangel
- Verringerte Belastbarkeit
- Stress
- Schlafstörung
- Private/berufliche Probleme
- Allgemeine Lebenszufriedenheit
- Depression

Ein Zusammenhang zwischen der Körperhaltung und der Entwicklung wurde nicht nachgewiesen.

Bildgebende Untersuchungen sind nur selten hilfreich. Die Ergebnisse können zu Verunsicherungen führen.

# Umgang mit Rückenbeschwerden

Reduktion von Bewegung oder gar vorschnelle Op's sollten nicht der erste Behandlungsansatz sein.

Auch starke Medikamente haben keinen Vorteil. Falls es unumgänglich ist, sollten schwach dosierte Medikamente eingenommen werden.

**Je schneller der  
Rücken wieder  
vielfältig bewegt &  
gestärkt wird, desto  
eher wird er wieder  
fit!**



Eine dauerhafte Schmerzreduktion hängt vom eigenen Verhalten und Verständnis für die Rückenschmerzen ab.  
**Positive Einstellung ist wichtig!**

Menschen, die aktiv mit ihrem Rückenschmerz umgehen, leiden weniger darunter, verspüren schneller Besserung und haben langfristig weniger Probleme.

## Trainingstipps

Good to know: es gibt keine schädliche Bewegungen / Belastungen. Aber: Um für gewisse Belastungen gewappnet zu sein, sollte die Rumpfmuskulatur gezielt und vielfältig trainiert werden.

Alltagsnahe Bewegungen sollten großer Bestandteil des Trainings sein.

## Diese Übungen können helfen:



Kreuzheben mit der Langhantel



Vorgebeugtes Rudern am Seilzug

# Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der DianaKlinik.

[DianaMedicalSport](#)  
[Dahlenburger Str. 2a](#)  
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)  
E-Mail: [info@diana-medicalsport.de](mailto:info@diana-medicalsport.de)  
[www.diana-medicalsport.de](http://www.diana-medicalsport.de)

Keine Neuigkeiten verpassen?  
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

## **Immer auf dem neuesten Stand:**

Und damit das auch so bleibt, haben wir hier die aktuellsten Quellen zu diesem Thema für Sie

Christensen & Hartvigsen (2008). Spinal Curves and health: a systematic critical review of the epidemiological literature dealing with association between sagittal spinal curves and health

Foster et al. (2018). Prevent and threatment of low back pain; evidence, challenges, and promissing directions. *The Lancet.*

Hamel et al. (2009). „Word Hardening“ bei chronischen Rückenschmerzen. Ein integraler Bestandteil multimodaler Therapieprogramme. *Othropädie.* 38, S.928-936. Springer Verlag.

NVL Kreuzschmerz (2016). Nationale Versorgungslinie.Nicht spezifischer Kreuzschmerz. Kurzfassung. 2. Auflage, 2017, Version1

O’Connell et al. (2016). Clinical Guidelines for low back pain. A critical review of consensus and inconsistencies across three major guidelines.

O’Keefe et al. (2017). 10 myths about back pain. *Irish Independent.*, S.6-7

O’Sullivan et al. (2015). Cognitive Functional Therapy for Disabling Nonspecific Chronic Low Back Pain: Multiple Case Cohort Study.

Royal College of General Practioniers (2002). *The back book-The best way to deal with back pain.*

Saragiotto et al. (2016). Motor control exercise for chronic non specific low-back pain.

Sowah et al. (2018). Occupational interventions for the prevention of back pain. *Journal of safety research.*