

## Rückenschmerzen – das muss nicht sein!



**Die Studie «Sanitas Health Forecast 2023» des Versicherungsunternehmens Sanitas zeigt, dass beinahe jede zweite Schweizerin und jeder zweiter Schweizer an Rückenschmerzen leidet. Bewegung ist eines der zentralen Faktoren, um Rückenschmerzen zu verhindern.**

Rückenschmerzen beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität von Betroffenen, sondern belasten auch die Gesellschaft durch Gesundheitsausgaben und Produktivitätsverlust. Was sind die Ursachen von Rückenschmerzen? Unspezifische Schmerzen im Rücken entstehen oft durch eine übermässige Belastung bei schwerer körperlicher Arbeit. Auch einseitige Bewegungsabläufe wie zum Beispiel Fließbandarbeit sind häufige Ursachen. Weiter zählt Bewegungsmangel zu den einflussreichsten Faktoren für Rückenleiden. Weil immer mehr

Menschen sitzende Tätigkeiten ausüben, werden verschiedene Muskeln der Rücken- und Bauchregion nicht ausreichend bewegt. Als Folge davon verspannen sie sich und verkümmern. Es kommt zu Fehlstellungen am Rücken – und somit zu Schmerzen. Einseitige Bewegungsabläufe wie auch Übergewicht verstärken diese Symptome zusätzlich. Auch Bewegungsmangel ist Gift für die Rückenmuskulatur.

### **Dehnen, Ausdauersport und Krafttraining**

Um dem Rücken etwas Gutes zu tun und Schmerzen zu verhindern, sollten möglichst viele Bewegungen in den Alltag eingebaut werden. Dadurch wird die Wirbelsäule entlastet. Ideal dafür sind Dehnen, Ausdauersport und Krafttraining. Yoga und Pilates sind eine gute Ergänzung zu klassischen Rückenübungen. Sie stärken Bauch- und Rumpfmuskulatur und dehnen die Muskeln des gesamten Bewegungsapparates.



Mit Dehn- und Kräftigungsübungen stärkt man die Rücken- und Rumpfmuskulatur.  
Fotos: pixabay.com

### Übungen langsam ausführen

Für ein Rückentraining zuhause braucht es weder komplizierte Geräte noch ein Fitnessstudio. Eine Gymnastikmatte reicht, um Ihren Rücken beweglich und möglichst schmerzfrei zu halten. Vor dem Krafttraining sollten die Muskeln aufgewärmt werden: eine Minute lang Hampelmann, Seilspringen oder Joggen an Ort. Auch Dehnen bereitet die Muskeln vor. Alle Übungen sollten langsam ausgeführt werden – ohne ruckartige Bewegungen. Empfohlen werden Übungen wie Unterarmstütz, Rückenstrecker oder Käfer.

### Vielseitige Bewegungsangebote von vitaswiss

Wer auf Nummer sicher gehen will und lieber in der Gemeinschaft Sport treibt, besucht die Rückentrainings und anderen Gymnastik- sowie Yoga-Kurse von vitaswiss unter der Leitung von erfahrenen Trainerinnen und Trainern. In den Sektionen von vitaswiss stehen

verschiedenste Bewegungsangebote zur Auswahl. Die Teilnehmenden werden dabei von gut ausgebildeten Leiterinnen und Leitern begleitet. Beachten Sie auch die attraktiven Verbandskurse von vitaswiss:

<https://vitaswiss.ch/verbandsangebote>