



Rücken- und Nackenschmerzen zählen in der westlichen Welt zu den größten Gesundheitsproblemen und sind die häufigsten Beschwerdeangaben bei akuten und chronischen Schmerzen. 55-75% aller Erwachsenen sind hiervon im Laufe eines Jahres betroffen. Schon 17% der 15-25-jährigen haben ebenfalls mit Rückenproblemen zu kämpfen.

Die Wirbelsäule mit dem Rückenstrecker

Die Wirbelsäule ist eines der wichtigsten Elemente des Rückens und des ganzen Skeletts. Sie besteht aus 7 Halswirbelkörpern, 12 Brustwirbelkörpern, 5 Lendenwirbelkörpern, dem Kreuzbein und dem Steißbein. Die Form der Wirbelsäule entspricht von der Seite aus gesehen einem Doppel- „S“. Durch die S-Form wird die Wirbelsäule elastisch und die Erschütterungen gedämpft.

Zwischen den Wirbelkörpern der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sitzen die Bandscheiben. In der Norm sind dies 23 Stück. Sie bestehen aus kollagenen Fasern mit einem weichen Gallertkern in der Mitte. Die Bandscheiben sind die „Stoßdämpfer“ der Wirbelsäule und machen eine Bewegung überhaupt erst möglich.

Die Lastverteilung liegt beim gesunden Menschen durchschnittlich zu 90% auf den Bandscheiben und zu je 5% auf den beiden Zwischenwirbelgelenken rechts und links. Verlieren die Bandscheiben an Höhe, kommt mehr Last auf die Zwischenwirbelgelenke. Hierdurch entsteht meist mehr Abnutzung (Arthrose).

Die Rückenstrecker Muskulatur verläuft seitlich entlang der Wirbelsäule und gibt ihr den zentralen Halt. Es handelt sich dabei nicht um einen einzigen Muskel, sondern um eine ganze Muskelgruppe, die sich vom Becken bis hoch zum Kopf erstreckt. Die Rückenstrecker Muskulatur spielt eine wichtige Rolle für die Stabilität der Wirbelsäule und damit des Oberkörpers im Alltag. Die primäre Funktion des Rückenstreckers ist die Aufrichtung der Wirbelsäule und des Kopfes.

Ohne diese stützende Muskulatur wäre unsere Wirbelsäule äußerst instabil. Sie ist lediglich einer axialen Belastung von 0,1 bar gewachsen. Das ist zu wenig für die hohen Belastungen, denen sie im Alltag ausgesetzt ist. Zum Vergleich: In Rückenlage liegt der axiale Druck bei ungefähr 1 bar, beim entspannten Sitzen bei 3 bar, beim Jogging bei 9,5 bar und beim Heben einer Kiste Wasser werden 23 bar aufgebaut. Zu diesem axialen Druck kommen im Alltag teils hohe Scher-, Rotations- und Beschleunigungskräfte hinzu.

Damit wird klar: Je kräftiger die Rückenmuskulatur ist, desto geringer sind die Belastungen für die Wirbelsäule und den Rücken.



Wie entstehen Rückenschmerzen?

Unser Alltag ist geprägt von Bewegungsmangel, einseitigen Bewegungsabläufen aber auch psychischen Faktoren wie Stress, Sorgen etc. All diese Faktoren führen früher oder später zu einer schwachen, strapazierten und/oder verspannten Rumpfmuskulatur. Bei den Schmerzpatienten sticht besonders die Schwäche der tiefliegenden Rückenmuskulatur (Lumbalextensoren) hervor. Was mit Rückenschmerzen aufgrund von Muskelschwäche beginnt, kann sich dann zu größeren Schäden und Beschwerden weiterentwickeln.

Was tun?

Damit Rückenschmerzen nicht chronisch werden, sollten mögliche Ursachen wie eine zu schwache Muskulatur, Bewegungsmangel oder Muskelverspannungen frühzeitig durch Training beseitigt werden. Sonst gelangt man in einen Teufelskreis. Durch die Schmerzen wird die essentiell wichtige Bewegung vermieden. Bewegung und somit Lockerung bleiben aus, die Anspannung verstärkt sich weiter und damit auch die Schmerzen. Nach und nach entwickelt sich eine Muskelschwäche (Sarkopenie) und die Rückenschmerzen werden chronisch.

Allein durch regelmäßiges Krafttraining verschwinden bei 90 von 100 Betroffenen akute Rückenschmerzen.

Teufelskreis Rückenschmerzen



Der einzige Ausweg



Unser Rezept für einen gesunden Rücken



Training als Medikament ohne Nebenwirkungen für einen gesunden Rücken

Zu Beginn und vor allem anderen steht eine ausführliche Körperanalyse: In einer persönlichen Trainerstunde ermitteln wir Ihren aktuellen muskulären Ist-Zustand durch eine umfangreiche Anamnese und Testung und stellen fest, welche Muskeln zu schwach sind und welche Einschränkungen es in der Beweglichkeit gibt. Diese Ergebnisse liefern die Basis zur Erstellung Ihres ganz persönlichen Trainingsplans.

Mit speziellen Krafttrainingsgeräten erreichen wir schließlich eine gleichmäßige und gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur. Das Training ist effizient, leicht durchführbar und erfordert einen geringen Zeitaufwand von nur 30 Minuten intensiver Trainingsarbeit bei 1-2 Trainingseinheiten pro Woche.

Muskellängentraining

Zusätzlich zur Kräftigung der Rückenmuskulatur unterstützen Übungen an unserem Mobilitätszirkel die Mobilisierung der Wirbelsäule. Der Beweglichkeitspark bedient alle wichtigen Muskelgruppen und -partien und unterstützt damit zusätzlich zum Krafttraining mit geführten Übungen die Bekämpfung für Gelenk- und Rückenschmerzen.

Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen - Werden Sie aktiv!

Wir sind ganz in Ihrer Nähe und stärken Ihnen den Rücken:

OptiMum Training Bad Nauheim

Frankfurter Str. 23
61231 Bad Nauheim
06032 / 34 99 95
bad-nauheim@opti-mum.de

OptiMum Training Friedberg

Hanauer Str. 17
61169 Friedberg
06031 / 96 45 661
friedberg@opti-mum.de

OptiMum Training Rosbach

Raiffeisenstr. 8
61191 Rosbach
06003 / 810182
rosbach@opti-mum.de

 www.opti-mum.de

OptiMum Training Oberursel

Tabaksmühlenweg 26
61440 Oberursel
06171 / 708875
oberursel@opti-mum.de