

Felix Opper

NIE WIEDER RÜCKEN

Wie Sie Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden
mit gezielten Übungen ein für alle Mal loswerden



**Inklusive Checkliste:
Ist Rücken- und
Gelenktraining für Sie
das Richtige?**

Inhaltsverzeichnis

- 1.** Vorwort
- 2.** Wie Sie Schmerzen vermeiden
- 3.** Therapiemethoden
- 4.** Checkliste mit 10 Fragen
- 5.** Auswertung der Checkliste
- 6.** 3 – 7 einfache Schritte zur Lösung

1. Vorwort

Dieses kurzgefasste Arbeitsbuch zum Thema Rücken und Gelenke hat nicht den Anspruch wissenschaftlicher Lektüre. Somit verzichtet dieser Ratgeber auf sämtliche wissenschaftliche Ansprüche wie z.B. Quellenangaben, Literaturverzeichnisse, Querverweise oder den Bezug auf aktuelle Studien.

Selbstverständlich werden somit auch keine Inhalte oder Zitate anderer Quellen herangezogen. Ich versichere hiermit, dass die in diesem Ratgeber vorhandenen Inhalte ausschließlich meine eigene Meinung repräsentieren.

Was legitimiert mich, einen solchen Ratgeber zu veröffentlichen? Ich bin Diplom-sportwissenschaftler mit Studienschwerpunkt in der Prävention und Rehabilitation. Seit 2012 leite ich ein Gesundheitszentrum in Mittelhessen. Einer unserer Schwerpunkte ist das Thema „Orthopädie“, also auch Rücken und Gelenke.

Zudem bin ich Abteilungsleiter eines orthopädischen Rehabilitationssportvereins. Die nachfolgenden Aussagen stützen sich somit auf Erfahrungen im Umgang mit mehreren Tausend Mitgliedern und Patienten sowie auf einer umfangreichen Meinungsbildung durch zahlreiche Lektüren, aber auch Gesprächen mit anderen Experten.

Felix Opper

Über den Autor

Mein Name ist Felix Opper. Ich studierte von 2007 bis 2012 Diplom-sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation. Da mein Interesse aber zudem bereits während des Studiums in Richtung betriebliches Gesundheitsmanagement ragte, entschied ich mich meine Diplomarbeit in Richtung Gesundheitsmanagement auszurichten. Ab 2009 begann ich parallel die Planung eines Gesundheitszentrums.

Das Aktivita eröffnete schließlich im Jahre 2012. In der Fitnessbranche arbeite ich bereits seit meinem 16. Lebensjahr. Familiär betreibt meine Familie bereits seit 35 Jahren ein Fitnessstudio. Seit 2015 beschäftige ich mich nun bereits wieder intensiv mit dem Thema des betrieblichen Gesundheitsmanagements, da dies das Startjahr der staatlich beschlossenen Subvention von betrieblicher Gesundheitsförderung ist.

2. Wie Sie Schmerzen vermeiden

Rücken- und Gelenkschmerzen wird jeder Mensch noch vor seinem 30. Lebensjahr einmal kennengelernt haben. Natürlich in unterschiedlicher Ausprägung. Ob diese Tatsache nun beruhigend wirkt oder nicht sei zunächst einmal dahingestellt. Nur warum muss dieser lästige Schmerz ein häufiger Begleiter des menschlichen Körpers sein?

Das war sicherlich nicht immer so. Sie werden es womöglich schon einmal gehört oder gelesen haben: Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Mensch historisch gesehen täglich bis zu 40.000 Meter am Tag zurücklegte.

Das ist rund ein Marathon pro Tag. Auch wenn etliche Generationen dazwischen liegen, prägt diese Tatsache unsere heutige körperliche Voraussetzung. Aber selbst wenn der Körper sich weit schneller an die heutigen Bewegungsverhältnisse anpassen sollte als es die Wissenschaft annimmt, müssen wir der Tatsache ins Auge sehen, dass unsere Urgroßeltern vermutlich noch das Vier- bis Fünffache unserer täglichen Wegstrecke zurückgelegt haben, und das ist keine hundert Jahre her.

Was die Wissenschaft uns damit sagen möchte ist, dass wir uns schlicht und ergreifend nicht mehr „Artgerecht“ bewegen und unser Körper sich nicht in der Geschwindigkeit darauf einstellen kann, wie wir unser Verhalten ändern.

Was ist nun an unserem aktuellen Verhalten so Gelenkschädigend? Schließlich schonen wir diese ja wesentlich mehr als unsere Vorfahren oder etwas nicht? Genaugenommen ist das auch so. Durch Bewegung in den Gelenken entsteht Reibung und Reibung bringt immer auch eine gewisse Abnutzung mit sich.

Leider berücksichtigt dieses plausible Gedankenspiel hier einige wichtige Rahmenbedingungen nicht. Unsere Gelenke müssen z.B. mit Nährstoffen versorgt werden und im Gegensatz zu anderen Bestandteilen des Körpers, werden Gelenke (bzw. der Knorpel oder unsere Bandscheiben in der Wirbelsäule) nicht oder nur wenig aktiv mit Nährstoffen versorgt. Die Nährstoffversorgung wird überwiegend durch Bewegung gewährleistet.

Eine weitere Tatsache, warum Mangelbewegung zu vermehrten Schmerzsymptomen führt, ist, dass unsere Muskulatur durch Inaktivität stark abnimmt. Ein

Muskel kann zwar nicht vollkommen verschwinden, er kann aber sehr stark an Leistung verlieren. Unsere Gelenke sind jedoch auf eine ausreichende Muskelkraft angewiesen um nicht ständig die auf den Körper einwirkenden Kräfte auf die Gelenkstrukturen zu übertragen. Die Schwerkraft stellt - je nach Körpergewicht - im Übrigen bereits eine potenziell gelenkschädigende Intensität dar.

Da unser Alltag mittlerweile größtenteils automatisiert ist, sodass wir nur noch eine sehr geringe Wegstrecke am Tag tatsächlich zurücklegen müssen und Lasten schon länger von Maschinen bewältigt werden, erhält der sogenannte passive Bewegungsapparat (spricht unser Rücken sowie unsere Gelenke) nicht mehr die für eine Gesunderhaltung nötige Nährstoffversorgung.

Gleichzeitig kompensiert unsere Muskulatur (das ist übrigens der aktive Bewegungsapparat) nicht mehr hinreichend einwirkende Kräfte. Diese Kräfte werden verstärkt auf den passiven Bewegungsapparat übertragen. Diese Kombination führt im Wesentlichen zu den Schmerzen, die Sie vermutlich ebenfalls kennen werden.

Wie ich anfangs schon erwähnte, werden alle Menschen bereits ab 30 Jahren, manche sogar noch früher, irgendeine Form von Rücken- und Gelenkschmerzen kennengelernt haben.

Dennoch werden einige Menschen von sich behaupten keine Schmerzen zu haben. Rücken- oder Gelenkschmerzen sind für die meisten Menschen nur dann ein Problem, wenn Sie sehr regelmäßig oder ständig zu spüren sind und beginnen den Tagesablauf zu bestimmen. Spätestens ab dem Zeitpunkt, ab dem Sie beginnen an gesellschaftlichen Unternehmungen, wie z.B. Spaziergänge mit der Familie, nicht mehr teilzunehmen, ist der Rücken- oder Gelenkschmerz ein echtes Problem.

3. Therapiemethoden

Nachfolgend möchte ich gerne auf drei mögliche Therapieansätze eingehen. Sicherlich gibt es noch andere Möglichkeiten gegen Schmerzen vorzugehen. Jedoch lassen sich diese entweder ferner den nachfolgend genannten Therapiemethoden zuordnen oder werden nicht üblicher Weise eingesetzt.

Medizinische Therapiemethoden:

Eine klassische Form ganz allgemein gegen Schmerzen vorzugehen ist die Schmerzmedikation. Das verabreichen von Schmerzmitteln führt in der Regel zu einer sofortigen Verbesserung der Symptome und hält, je nach Medikament, auch einige Tage bis hin zu einigen Wochen an. Leider sind medizinische Therapieformen, wie so häufig, lediglich eine Symptombehandlung.

Die Ursache der Schmerzen kann damit nicht beseitigt werden. Ganz im Gegenteil! Durch die Verabreichung von Schmerzmitteln spüren sie den Schmerz nicht mehr. Mit Schmerzen signalisiert ihr Körper ihnen aber: „Halt! Da schadet irgendetwas gerade deinem Körper!“. Schmerzmittel können Sie sich von der Funktion so vorstellen:

Sie fahren Auto und die Motorwarnleuchte geht an. Sie nehmen ein Stück schwarzes Klebeband und kleben es über die Leuchte und fahren weiter...

Nutzen Sie die Schmerzmedikation also mit bedacht und vor allem nie ohne eine begleitende, ursachenorientierte Therapiemethode. Die Schmerzmedikation kann ihnen durchaus helfen, den ggf. schmerzhaften Start einer ursachenorientierten Behandlung zu erleichtern.

Eine andere medizinische Therapieform ist unter Umständen die Chiropraktik. Diese könnte man aufgrund seiner Durchführungsweise auch den manuellen Methoden zuordnen. Ich sehe diese aber eher im medizinischen Bereich, da auch hier eher Symptome behandelt werden.

Der Ansatz ist hier zwar etwas näher an der Wurzel wie bei der Schmerzmedikation. Aus meiner Sicht sind diese nicht tiefgreifend genug. Zudem eignet sich die Chiropraktik nur bei orthopädischen Fehlstellungen, welche durch eine äußere Einwirkung eingetreten ist. Nicht aber bei Gelenkschäden.

Manuelle Therapiemethoden

Manuelle Therapiemethoden sind zum Beispiel die Physiotherapie (darunter fallen z.B. manuelle Anwendungen, Massagen, medizinische Trainingstherapie und KG Gerät) oder Heilpraktiken.

Manuelle Therapiemethoden sind gerade bei orthopädischen Beschwerden eine sehr empfehlenswerte Therapiemethode. Sie sind oftmals effektiv und setzen durchaus auch an der Wurzel des Problems an. Das Problem bei den manuellen Therapiemethoden ist lediglich, dass Sie als eine Art Starthilfe dienen können. Langfristig werden Sie auf die nachfolgende Therapiemethode zurückgreifen müssen: die Bewegungstherapie.

Bewegungstherapie

Bewegung ist tatsächlich in den allermeisten Fällen die Lösung für Rücken- und Gelenkprobleme. Ich würde mich nicht wundern, wenn Sie nun etwas genervt aufgrund dieser Aussage sind. Schließlich wird Ihnen die Message von der „Wundermedizin Bewegung“ überall verkauft. Allein schon durch den Körperkult, welcher ebenfalls Jahr für Jahr immer weiter zunimmt. Jedoch ist ästhetisch motiviertes Training nicht zwangsläufig etwas, das mit gesundheitsorientierter Bewegung zu tun haben muss.

Sollten Sie ein Bewegungsmuffel sein und tatsächlich soeben etwas die Augen verdreht haben, möchte ich Ihnen hiermit dennoch Mut zusprechen. Zweimal wöchentlich 30 bis 45 Minuten gezieltes Training sind durchaus ausreichend, um den Körper auf einem weitestgehend schmerzfreien Kurs zu halten. Und mal ehrlich, was sind 90 Minuten Ihrer Zeit, wenn Sie dafür den Rest der Woche beschwerdefrei genießen können?

Bewegungstherapie ist jedenfalls eine langfristige oder gar dauerhafte Therapiemethode. Sehr gerne in der Rücken- und Gelenktherapie eingesetzt sind Übungsformen im Wasser. Die geschädigten Gelenke können hier mit einem Widerstand trainiert werden, welcher gleichzeitig die Schwerkraft fast gänzlich auszugleichen vermag. Somit sind Trainingsmethoden im Wasser die einzige Möglichkeit den Druck auf Gelenke zu nehmen aber gleichzeitig Widerstand zu erzeugen.

4. Checkliste mit 10 Fragen

Bewegungstherapie ist zweifelsfrei nicht jedermanns Sache. Wie dringend der Beginn mit gezielten Rücken & Gelenkstraining für Sie ist, können Sie durch die nachfolgende Checkliste erfahren.

	JA	NEIN
1. Waren Sie wegen Ihrer Schmerzen schon einmal in ärztlicher Behandlung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hindert Sie der Schmerz an alltäglichen Aufgaben oder Freizeitaktivitäten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hat Ihnen ein Arzt schon einmal Bewegungstherapeutische Maßnahmen verschrieben? (Z.B. Rehasport)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Haben Sie schon einmal positive Erfahrungen im Zusammenhang mit gezieltem Training gemacht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ist Ihr Alltag durch häufiges Sitzen geprägt? (Im Auto, an der Arbeit, am Esstisch, auf dem Sofa?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sind Sie übergewichtig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sind Sie in ihrer Freizeit eher inaktiv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Haben Sie morgens Schmerzen, wenn Sie aus dem Bett steigen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Fühlen Sie sich regelmäßig steif oder würden Sie sich generell als steif bezeichnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Wissen Sie von einer Fehlhaltung ihres Körpers?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Auswertung

0 bis 3 „Ja“

Ich würde mich nicht wundern, wenn Sie sich bereits regelmäßig bewegen. Sollten Ihre Schmerzen bislang noch nicht zu Ihrer vollsten Zufriedenheit verschwunden sein, fehlt Ihrem Training womöglich die Präzision. Falls Sie noch nicht unter fachlicher Anleitung trainieren, sollten Sie damit beginnen. Trainieren Sie bereits unter fachlicher Anleitung, empfehle ich Ihnen nochmals ein intensives Trainingsfortschrittsgespräch mit Ihrem Trainer zu führen.

4 bis 7 „Ja“

Wahrscheinlich ist Ihr Alltag bereits mit ausreichend Bewegung verbunden. Jedoch ist diese womöglich etwas zu einseitig. Ich empfehle Ihnen neben Ihrer allgemeinen Bewegung im Alltag zielgerichtetes Gesundheitstraining einzusetzen, um die Probleme zu verbessern, wegen welchen Sie wahrscheinlich diesen Ratgeber angefordert haben.

8 bis 10 „Ja“

Sie sollten in jedem Fall Gesundheitstraining als Lösungsansatz für Ihre orthopädischen Probleme in Betracht ziehen. Klären Sie zuvor die Unbedenklichkeit mit einem Orthopäden ab oder begeben Sie sich in Fachkundige Hände. Im Rahmen eines Eingangsgesprächs wird Ihnen ein hinreichend geschulter Trainer sagen, wenn er es für sinnvoll hält, den Rat eines Orthopäden vor Trainingsbeginn einzuholen.

6. Mein roter Faden für Sie

Wenn Sie das gerade lesen, ist ihr Leidensdruck ausreichend groß, um wirklich etwas erreichen zu können. Bislang haben Sie von mir jedoch eher allgemeingültige Ratschläge gelesen. Nachfolgend möchte ich ihnen jedoch nun einen konkreten Fahrplan an die Hand geben, wie mein Team mit ihnen vorgehen würde:

Schritt 1: Der Beratungstermin

Sollten Sie zukünftig mit Hilfe meines Teams an ihren Schmerzen arbeiten wollen, werden Sie zunächst, im Rahmen eines Anamnesegesprächs, zusammen mit Ihrem zugeordneten Trainer ihren Gesundheitszustand festhalten.

Schritt 2: Vorbereitungsphase

Je nach Gesundheitszustand wird ihr Trainer Ihnen zunächst die nötigen Kompetenzen vermitteln, Gesundheitsorientiert trainieren zu können. Das kann z.B. eine präventive Haltungsschulung, ein beweglichkeitsförderndes Training oder vieles mehr sein.

Schritt 3: 1. Trainingsphase

In Trainingsphase eins werden Sie eine Kombination aus Gruppentraining und individuellem Training empfohlen bekommen. Je nach Art ihrer Beschwerden wird ihnen ein spezielles Gruppentraining empfohlen sowie ein individuelles Trainingsprogramm erstellt.

Schritt 4: 1. Trainingsfortschrittsgespräch

Nach ca. drei Monaten erfolgt die erste Erfolgskontrolle. Eingangstests werden wiederholt, Eingangsfragen werden erneut gestellt und auf

Änderungen hin überprüft. Anhand der neuen Ergebnisse gehen Sie nun in Trainingsphase zwei über.

Schritt 5: 2. Trainingsphase

Trainingsphase zwei erweitert ihren Trainingsplan um eine weitere Trainingseinheit. Während der erste Trainingsplan den Körper ganzheitlich ansprechen soll, wird Trainingsplan zwei ausschließlich zielgerichtete Übungen beinhalten. Beide Trainingseinheiten werden in einem empfohlenen Rhythmus gewechselt.

Schritt 6: 2. Trainingsfortschrittsgespräch

Ab diesem Schritt wiederholen sich die Schritte 4 und 5. Natürlich verändern sich idealer Weise die Inhalte des Gespräches aufgrund steigenden Wohlbefindens.

Schritt 7: weiterführende Trainingsphase

Sobald Sie die Beschwerdefreiheit erlangt haben, sollten Sie diesen Zustand auch sichern. Das bedeutet für Sie auf einem gewissen Niveau das Trainingspensum zu halten um nicht wieder in alte Verhaltensmuster abzurutschen, welche zwangsläufig wieder in den alten Beschwerdebildern enden.

Schlusswort

Ich freue mich sehr, dass Sie sich für den Download meines Ratgebers entschieden haben. Ich hoffe, Sie haben etwas Hilfreiches für Ihr Beschwerdebild herausnehmen können.

Sollten Sie weitere Fragen haben oder vielleicht das ein oder andere hinterfragen wollen, kontaktieren Sie mich gerne. Ich rufe Sie anschließend zeitnah zurück. Falls Sie keine Fragen mehr haben, gerne aber gemeinsam mit meinem Team an Ihren Problemen arbeiten, kontaktieren Sie uns gerne direkt telefonisch unter folgender Rufnummer: 0641-9846180. Ich lade Sie gerne auf ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch ein.

Mit gesundheitssportlichen Grüßen

Felix Opper

P.S.: Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen zu haben:

Fitalis & Aktivita GmbH & Co. KG

Wißmarerstr. 11-13

D-35435 Wettenberg

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Udo Opper

Telefon: 0641-83969

Telefax: 0641-83936

E-Mail: info@fitalis-wettenberg.de

