



FIT UND XUND #3.23

WAS TUN, WENN DER RÜCKEN ZWICKT?

Fast jeder von uns kennt gelegentlich ein Zwicken im Rücken. Es entsteht oft durch unspezifische Faktoren wie zum Beispiel durch Bewegungsmangel, Fehlhaltung und Überlastung, die zu Muskelverspannungen und Schmerzen führen können. Bei nur etwa 10 bis 15 Prozent ist die Ursache durch eine klare Diagnose wie zum Beispiel einen Bandscheibenvorfall, einen Knochenbruch, einen Hexenschuss oder Abnützungserscheinungen zu erklären.

Die Schmerzen, die durch unspezifische Faktoren verursacht werden, können stechend, dumpf oder ziehend sein. Ebenfalls können sie bis über das Gesäss in die Beine ausstrahlen. Begleitend können Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen auftreten.

Diese Patientengruppe profitiert sehr stark von einer Physiotherapie mit individuell angepasstem



- Mit angewinkelten Beinen: Beine nach links und rechts abkippen
- Mit gestreckten Beinen: das Bein links und rechts im Wechsel langziehen
- Aktivierung des Beckenbodens in verschiedenen Positionen.

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen helfen regelmässige körperliche Aktivitäten und Kräftigungsübungen für den Rumpf. Wichtig ist, keine lang anhaltenden gleichbleibenden Positionen einzunehmen.

Was tun, wenn der Rücken nach ein paar Wochen immer noch zwickt? Dann sind das Aufsuchen einer Fachperson (z.B. Arzt) und anschliessend Physiotherapie zu empfehlen.

Übungsprogramm. Dazu nachfolgend einige wichtige erste Übungen bei akuten Schmerzen im unteren Rücken.

In Rückenlage:

- Mit angewinkelten Beinen das Becken kippen beziehungsweise das Schambein Richtung Bauchnabel ziehen

Manuela Winter

Physio Onda Ossingen

