

Starke Muskeln - starker Rücken

Eine starke Rumpfmuskulatur verringert das Risiko für Beschwerden zwischen Nacken und Kreuz. Mit Krafttraining und Fitnessübungen lassen sich die Muskeln auf Trab bringen. Wer allein zuhause trainiert, braucht sehr viel Eigenmotivation. Das gemeinschaftliche Schwitzen in einem Fitness-Studio - eventuell mit speziellem Rückenprogramm - fällt vielen Menschen leichter.

Wenn man bedenkt, dass die meisten Wirbelsäulenbeschwerden muskulär bedingt sind, dass zahlreiche Studien bei Rückenpatienten eine Abschwächung der Rumpfmuskulatur und eine Beschwerdenbesserung durch ein systematisches Training dieser Muskeln nachweisen, so erscheint es zwingend notwendig, entsprechende Krafttrainingsprogramme zu erstellen. Dazu in Kurzform hier einige Fakten:

- Rückenbeschwerden sind zu einem hohen Prozentsatz muskulären Ursprungs
- Histologische und andere Untersuchungen der Muskelfaserverteilung erlauben es nicht der Rumpfmuskulatur eine überwiegend statische oder dynamische Funktion zuzuschreiben
- Es besteht eine Korrelation zwischen Rumpfmuskelkraft und Rückenschmerzen. Suffiziente Muskeln können vor Schmerzen bewahren.
- Rückenpatienten weisen Kraftdefizite der Rumpfmuskulatur auf, welche im Bereich der Rückenstrecker besonders gravierend ausfallen
- Die Rumpfmuskeln erweisen sich als gut trainierbar. Bereits ein einmaliges Training in der Woche führt zu einem Kraftzuwachs

Insgesamt kann man also sagen, dass Rückenschmerzen leider durch unsere „neue“ Lebensweise mit viel Sitzen und wenig Bewegung gefördert werden. Der Körper nimmt dann aber im Gegenzug ein Training gegen die Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäulenregion sehr dankbar entgegen, so dass innerhalb einer sehr kurzen Zeit im Normalfall eine deutliche Verbesserung bis hin zur völligen Schmerzfreiheit eintritt.