

Ein Kreuz mit dem Kreuz – Rückenleiden

08.03.2010 - 17:18 Uhr - Personal-Trainer-Kiel

Jeder Dritte hat heutzutage ein Rückenleiden. Oft sind es nicht die schweren Belastungen die den Schmerz auslösen, sondern unbedachte Bewegungen. Etwa beim Einkaufstaschen in den Kofferraum heben oder sich nach etwas umzudrehen. Ist der Schmerz erst einmal ausgelöst, Quälen einen die Schmerzen über mehrere Tage hinweg. Ein Teufelskreis! Der Rücken ist verspannt und steif, kommen nun die Schmerzen hinzu verspannt sich die Muskulatur nur noch mehr.

Der Griff zu Schmerzmitteln scheint für die meisten die einzige Lösung. Ärzte raten eher davon ab, sich zu früh unters Messer zu begeben, wenn keine Ausfallerscheinungen in den Extremitäten zu verzeichnen sind, wie Fußheberschwäche oder lahmes Bein.

Manch Betroffenen ist nicht bewusst, dass mehrere schmerzvolle Tage im Jahr nicht sein müssen! Ein kleines tägliches Workout zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur ist ausreichend um mit einem gestärkten Rücken schmerzfreier durchs Leben zu gehen. Ca. 10 Minuten am Tag sind ausreichend um genügend Muskulatur aufzubauen um den Rücken zu Entlasten. Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur gibt es im Netz reichlich.

Das Fatale: Ist die Person erstmal wieder schmerzfrei, lässt auch die Motivation nach, sich zu den Übungen aufzuraffen. Die goldene Regel für Rückengeschädigte: Sind die Schmerzen auch vorbei, das Workout sollte am Anfang jeden Tag und nach einigen Monaten zweimal wöchentlich praktiziert werden. Bewegungen bewusste wahr nehmen! Lasten nah am Körper tragen. Schwere Gegenstände aus den Beinen anheben.

Weitere Infos erhalten Sie bei einem ehemaligen selbst Betroffenen.

Angaben zum Autor:
Personal-Trainer-Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung den Service eine Beratung/Unterstützung in Sachen Sport zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus allen Informationen (wie biometrischen Daten, Ernährung etc.) wird ein individueller Trainingsplan für den Kunden erstellt.

Direktlink zum Artikel online:
<http://www.prcenter.de/Ein-Kreuz-mit-dem-Kreuz-Rueckenleiden.118814.html>