

Patienten-Info unspezifische Rückenbeschwerden

Anatomie – Was sind unspezifische Rückenbeschwerden?

Unspezifische Rückenbeschwerden liegen vor, wenn kein Mediziner eine ernsthafte Erkrankung, wie eine Fraktur, einen Bandscheibenvorfall oder eine ähnlich, schwerwiegende Störung, die für die Beschwerden verantwortlich ist, feststellen kann. Es gibt keinerlei Anhaltspunkte für eine sehr gezielte Trainingstherapie

Therapie

Rückenbeschwerden reagieren positiv auf verschiedene Maßnahmen. In der Trainingstherapie haben sich verschiedene Maßnahmen bewährt, die nachfolgend näher erläutert werden.

Ausdauertraining

Rückenbeschwerden werden durch Bewegung positiv beeinflusst. Ebenso wie ein Laufbandtraining hat sich Walking in der Therapie bewährt. Wichtig ist dabei ein gut durchstrukturierter Trainingsaufbau zur Vermeidung von Unter- und Überbelastung.

Krafttraining

Ein gezieltes Krafttraining ist bei Rückenbeschwerden effektiv. Anfangs sollte mit einer geringen Gewichtsbelastung und einer hohen Wiederholungszahl trainiert werden. Im weiteren Trainingsverlauf kann dann das Übungsgewicht erhöht werden.

Dann sind Übungen mit einer höheren Belastung und einer niedrigen Wiederholungszahl zum Muskelaufbautraining besonders geeignet. Mit diesem Training sollte allerdings nicht zu zeitig begonnen werden. Ein verantwortungsvolles Trainingsprogramm, in das auch ein Aufbau der Beckenbodenmuskulatur mit einbezogen werden sollte, wird mit dem Trainer zusammen erarbeitet.

Koordinationstraining

Bei Rückenbeschwerden hat sich das Erlernen kontrollierter Bewegungen bewährt. Hierfür gibt es viele verschiedene Übungen.

Entspannung

Für einige Patienten, bei denen Rückenbeschwerden durch psychischen Stress beeinflusst werden, können auch Entspannungsübungen eine Abhilfe schaffen.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass sowohl finanzielle, berufliche und familiäre Krisensituationen Rückenbeschwerden verstärken können.