



All-inclusive – ohne Rückenschmerz!

Aktiv und schmerzfrei durch die Urlaubszeit

Radfahren, Wandern oder Wassersportarten – aktive Betätigung im Urlaub erfreut sich großer Beliebtheit und tut grundsätzlich gut. Doch vor allem Menschen, die sich im Alltag wenig bewegen, sollten einige Dinge berücksichtigen. Denn ein Aktivurlaub birgt für untrainierte Körper Gesundheitsrisiken. Gerade Sportarten, die den Rücken stark beanspruchen, wie Surfen und Rafting, bedürfen besonderer Vorsicht, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden. Welche Aktivitäten sich wie auf das Rückgrat auswirken, weiß Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik Berlin mit Repräsentanz in Hamburg.

Wasserfreu(n)de

Getreu dem Motto „die Bandscheibe lebt von der Bewegung“ unterstützen Aktionen, die im Wasser stattfinden, eine kontrollierte Beanspruchung der Wirbelsäule. Dazu zählt neben Wasserball, Tauchen und Schwimmen auch Wasserski. Aktivitäten im kühlen Nass bringen den Vorteil, dass die Schwerkraft teilweise aufgehoben und die Gelenke geschont werden. Außerdem stärkt Schwimmen zusätzlich das Herz-Kreislauf-System. Sportarten auf dem Wasser wie Segeln, Rafting oder Surfen begünstigen hingegen die Entstehung sogenannter muskulärer Dysbalancen. Muskeln bilden sich hierbei nur auf einer Seite der Wirbelsäule aus, was zu Fehlbelastungen führt. Daher spielt die richtige Technik bei diesen Bewegungsformen eine besonders wichtige Rolle. Besser eignen sich Strandaktivitäten, beispielsweise Beachvolleyball. Denn beim Sprung am Netz federt der weiche Sand die empfindlichen Wirbel, wodurch zugleich fast alle Muskeln im Körper trainiert werden. Außerdem lassen sich Kondition, Ausdauer und Kraft optimal ausbauen.

Landgänge

Auch Laufeinheiten in der Urlaubsregion tun dem Körper in der Regel gut, denn sie bauen die Rumpfmuskulatur auf und

stärken dadurch die Lendenwirbelsäule. Allerdings empfiehlt es sich für Läufer, die länger pausiert haben, zunächst kurze, nicht ganz so steile Strecken zu wählen und die Distanz erst mit der Zeit zu steigern. Gleiches gilt für das Tempo: Walking und Nordic Walking zählen dabei zu den sanften Laufformen und eignen sich daher besonders für Menschen mit wenig Vorerfahrung, Gelenkproblemen oder Übergewicht. Durch die gleichmäßigen Bewegungen wirken nur geringe Stöße auf die Wirbelsäule. Auch Radfahren stärkt das Kreuz optimal. „Jegliche Tretbewegungen der Beine stimulieren die Muskeln an den Wirbeln, wodurch sie die gesamte Rückenmuskulatur auf sanfter Weise kräftigen, den Rumpf stabilisieren und Fehlhaltungen korrigieren“, weiß Dr. Sabarini. „Um die Wirbelsäule zu entlasten, empfehle ich, möglichst aufrecht zu sitzen.“ Tourenräder, bei denen der Lenker höher als der Sattel ist, eignen sich daher besser als Rennräder oder Mountainbikes. Eine Sonderrolle in Fragen rückenfreundlicher Aktivitäten nimmt übrigens Golf ein. Während das Gehen über den Platz dem Rücken guttut, kommt der Moment der Wahrheit beim Schwung. Nur wenn er technisch richtig ausgeführt wird, schadet er nicht.

Die Top 3 für einen rückenfreundlichen Aktivurlaub

- Besser gelenkschonende und muskelstärkende Sportarten wie Aktivitäten im Wasser, Laufen, Radfahren und Beachvolleyball wählen.
- Besonders untrainierte Menschen, die zwischenzeitlich unter Beschwerden leiden, sollten rückenunfreundliche Sportarten wie Segeln, Rafting oder Surfen lieber meiden.
- Hobby-Sportler sollten ihr Pensum langsam steigern, nicht übertreiben und ausreichend Pausen einlegen.

Weitere Informationen unter www.avicenna-klinik.de oder www.facebook.de/avicennaberlin

Text: Julia Knöpfler, Wiebke Witte/Foto(s): Pixelio/Lupo