

## **Rückenschmerzen und Sport - ein Widerspruch?**

von Mag. Heinz Bédé-Kraut / Sportwissenschaftler

Viele Menschen mit chronischen Rückenschmerzen oder erfolgreich therapierten Wirbelsäulenerkrankungen möchten nicht auf Sport verzichten oder als Vorbeugung langfristig etwas für ihre Gesundheit tun. Dabei stellt sich die Frage: "Welche Sportart oder Bewegungsform ist für mich die Richtige?".  
Nachfolgend nun ein Versuch, drei aktuelle Sportarten zu bewerten und eine Empfehlung hinsichtlich ihrer Belastung für die Wirbelsäule zu geben.

### **Alpin-Skilauf**

Die Gefahr für die Wirbelsäule resultiert aus unvorhersehbaren Belastungsspitzen, abrupten Dreh- und Stoßbelastungen. Ansonsten sind bei guten Bedingungen und einer guten technischen Vorbereitung mit Anleitung keine großen Einschränkungen gegeben.

*Fazit: Bedingt empfehlenswert.*

### **Skilanglauf**

Hohe Aktivierung der Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäulen- und der Rumpfmuskulatur. Gleitende Bewegungsform unter starkem Einbeziehen der oberen Extremitäten. Wichtig ist das Erlernen der richtigen Technik, insbesondere der Bremstechnik

*Fazit: Sehr empfehlenswert.*

### **Krafttraining an Geräten**

Das Training der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur schützt Wirbelsäule und Gelenke und bildet somit eine wichtige Voraussetzung zur Beseitigung und Vorbeugung von Rückenschmerzen. Diese positiven Effekte sind jedoch stark abhängig von der Übungsauswahl und -durchführung sowie der dem Trainingszustand und den Trainingszielen angepassten Trainingsmethode. Deshalb ist es wichtig, ein Krafttraining nur unter fachlicher Betreuung von qualifizierten Trainern und Therapeuten durchzuführen.

*Fazit: Mit Betreuung sehr empfehlenswert.*

Nähere Informationen über richtiges Training und optimale Ernährung erhalten Sie unter 0676 /409 8393 oder [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)