

RÜCKENSCHMERZEN

© TAMY GLAUSER

«Auch junge Menschen sollten **frühzeitig** mit alltäglichen Übungen beginnen. Viele lassen sich zu Hause am Boden auf einer Matte und ohne spezielle Geräte durchführen.»



Dem Rücken täglich einen grossen Gefallen tun

Die ehemalige Miss Schweiz, Dominique Rinderknecht, sensibilisiert für die weitverbreitete Krankheit Rückenschmerzen und macht darauf aufmerksam, wie wichtig Bewegung und ein gesunder Lebensstil im Kampf gegen Schmerzen sind.

von Markus Sutter

Rückenschmerzen gelten heutzutage als Volkskrankheit Nummer 1. Die Ursachen sind vielfältig und oft nicht klar eruierbar. Muskelverspannungen oder Fehlbelastungen kommen häufig vor, seltener sind angeborene Fehlbildungen der Wirbelsäule oder rheumatische Erkrankungen. Vier von fünf Menschen in der Schweiz wissen aus eigener Erfahrung, was Rückenschmerzen bedeuten.

Auch Dominique Rinderknecht musste eine Zeit lang mit Schmerzen leben und ihren Weg zur Besserung angehen. Die heute 29-Jährige litt unter einer entzündlich rheumatischen Krankheit (Polyarthritis). Im Alter von 17 Jahren gab es erste Anzeichen. Doch erst einige Jahre später sei die richtige Diagnose erstellt worden. Durch ihr sehr aufgeblasenes und mit Was-

ser gefülltes Knie litt sie unter grossen Schmerzen, sodass sie das Bein nicht mehr richtig bewegen konnte. Später machten sich auch Schmerzen in den Handgelenken bemerkbar.

Keine Schmerzen mehr

Sie begann sich intensiv mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen. Eine wirksame Basisbehandlung wurde eingeleitet, um die Entzündung zu stoppen. Mit Erfolg: «Inzwischen bin ich vollkommen beschwerdefrei und habe keine Schmerzen mehr.»

Als Sportbegeisterte ist sie zudem viel in Bewegung. «Bewegung tut dem Körper gut.»

Ihre Vorliebe für Sport habe sicher dazu beigetragen, dass es ihr heute wieder sehr gut gehe, gibt sie sich überzeugt. Neben Kraft und Ausdauer sind hier und da auch Boxen oder Cantienica (Fitnesstraining zur Verbesserung der Körperhaltung) angesagt.

Mitwirken an Kampagne

Aufgrund ihres grossen Interesses und ihrer Sensibilität für Gesundheitsfragen einerseits und der Wahl zur Miss Schweiz andererseits war sie geradezu prädestiniert, in einer Kampagne zu einer Sympathiefigur zu werden. So begann sie die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) mit einer Kampagne zur Sensibilisierung von Rückenschmerzen zu unterstützen. Circa ein Prozent der Schweizer Bevölkerung ist von dieser Wirbelsäulenerkrankung betroffen (Rinderknecht selber nicht), die auch Rückenschmerzen auslösen kann. Die grosse Mehrheit, rund 70 000 Menschen, lebt mit der Krankheit, ohne dies zu wissen.

Deshalb macht sie auf die Thematik aufmerksam und zeigt in Videos Aktivitäten auf Social Media, wie man mit dieser Krankheit umgehen kann und was sich gegen Rückenschmerzen ausrichten lässt.

Übungen jedermann zu empfehlen

Rinderknecht spricht jedoch nicht nur diese Kategorie von Betroffenen an: Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder etwa Übergewicht gelten als die häufigsten Risikofaktoren für Rückenprobleme. Man muss also nicht an einer spezifischen Krankheit wie Morbus Bechterew leiden, um mit dem Problem Rückenschmerzen konfrontiert zu werden. Wer tagtäglich stundenlang auf seinem Bürostuhl verbringt und sich kaum bewegt, kann schnell einmal mit Rückenschmerzen konfrontiert werden.

Der Zeitbedarf für ein effizientes Rückentraining sei sehr bescheiden. «Viele sehr einfache und nützliche Übungen lassen sich zu Hause am Boden auf einer Matte und ohne spezielle Geräte durchführen», sagt Rinderknecht.

Ein Minimalprogramm empfiehlt sie jedermann, auch prophylaktisch. Sportmuffeln rät sie, wenigstens das morgendliche Training mit ein paar wenigen

Rückenübungen zu absolvieren. «Fünf Minuten am Tag genügen, um einen positiven Effekt auf den Rücken zu haben.»

Auf einem Video zeigt sie, wie das funktioniert. Auf dem Rücken liegen und das Becken hochhalten: Das ist eine der von ihr gezeigten Lieblingsübungen. «Auch junge Menschen sollten damit frühzeitig beginnen.» Die Videos werden über die Facebook- und Youtube-Seite der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew ausgestrahlt.

Noch idealer sei natürlich, die täglichen Rückenübungen zusätzlich mit Sport zu verbinden. Als generell gute Übung ohne grosse Gelenkbelastung empfiehlt sie vor allem das Schwimmen. Welche Sportart einem guttue, sei aber oft eine individuelle Angelegenheit. Zudem sollte man auch Spass haben. Und last, but not least: «Achten Sie neben einer gesunden Ernährung auch darauf, dass der Rücken beim Tragen nicht übermässig belastet wird.» ■