

Alles, was den Rücken stärkt

Die 19. Jahrestagung „Seminar **Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie e.V.**“ fand erstmals in Heiligenhaus statt. Zum Abschluss nahmen 25 sportlich Interessierte an einer Einweisung ins **Nordic Walking** teil.

VON STEFAN MÜLDERS

HEILIGENHAUS Rückenschmerzen kennt nahezu Jeder. Sie äußern sich in unterschiedlicher Stärke und Art. Eine besondere Form, gerade unter den Älteren verbreitet, ist die Wirbelkanal-Verengung. Dabei sind Nerven, meist im unteren Bereich der Wirbelsäule, dauerhaft eingeklemmt. Im Fachjargon wird sie Spinalkanalstenose genannt und das Tückische ist, dass sie sich nicht im Rückenschmerz äußert sondern im Bein.

„Viele Betroffene wissen gar nicht, dass sie unter einer Rückenkrankheit leiden“, erläutert Sven Authorsen, neben Carl-Heinz Ullrich Organisator der Tagung. „Die Krankheit ist Altersbedingt und äußert sich in der Verkürzung der schmerzfreien Gehstrecke. Das betrifft nahezu zehn Prozent der älteren Menschen.“ Der enge Spinalkanal und seine Therapiermöglichkeiten war das erste der beiden Hauptthemen der 19. Jahrestagung des Seminars Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie e.V., das in der Heiligenhauser Villa Nonnenbusch beheimatet ist. Rund 50 Teilnehmer wurden über die Schritte der Behandlung, angefangen bei Krankengymnastik über verschiedene medikamentöse Möglichkeiten, informiert.

Erst spät operieren

Erst später greift man auf operative Eingriffe zurück. Es wird Knochenmasse entfernt, um dem Rückenmark wieder mehr Platz zu verschaffen. Anschließend ist eine Reha-Maßnahme notwendig, die oft schon vor der Operation vorbereitet werden kann. Patienten werden auf das Gehen mit Stöcken oder andere Rückenschul-Therapien gezielt vorbereitet und sind oft verwun-



Rheinische Post Ratingen 17. November 2004

Mit **Rundum-Informationen** konnten sich die Besucher der Fachtagung im Waldhotel versorgen.

RP-FOTO: ACHIM BLAZY

dert, dass sie sich **unmittelbar** nach dem Eingriff schon wieder aktiv bewegen sollen. „Bewegung ist enorm wichtig für den Körper“, erläutert Carl-Heinz Ullrich. „Wir haben uns immer mehr zu Sitz-Menschen entwickelt, obwohl unser Körperbau darauf gar nicht ausgerichtet ist.“ Daraus ergab sich der zweite, praktische, Teil der Tagung. Nordic Walking wird von den Medizinern als geeignete Methode zur Prävention und Rehabilitation gesehen. „Dieser Sport wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und kann in jedem Alter betrieben werden. Allerdings muss er unter Anleitung erfolgen, denn eine falsche Technik ist der limitierende Faktor.“ Die Experten wiesen außer-

INFO

Nordic Walking

(stemu) Das Wandern mit Stöcken ist keine neue Erfindung. Reinhold Messner wurde vor Jahren belächelt, als er die Berge der Welt mit diesen „Gehhilfen“ bestieg. „In“ ist die Sportart vor allem deshalb und unter diesem Namen, weil die Finnen diese **Mischung aus Walking und Skilanglauf** geschickt vermarktet haben. Sie eignet sich für jedes Alter, Experten warnen aber davor, sich ohne fachliche Anleitung auf den Weg zu machen. Die gibt es unter: www.nordicwalkingverband.de

dem darauf hin, dass es zwar kleinere Nordic Walking-Studien gibt, aber eine groß angelegte Untersuchung noch fehlt und angestrebt werden soll. Der Einladung, im Rahmen der Jahrestagung, die nach zehn Jahren in der Schweiz und acht Jahren im Frankfurter Raum erstmals in Heiligenhaus stattfand, einem Nordic Walking-Training beizuwohnen, folgten 25 Interessierten, die zum großen Teil nicht an der Tagung teilgenommen hatten. Matthias Möllhoff vom St. Josef Hospital in Bochum wies in die Technik ein. Kurse im Nordic Walking will das Seminar in Zukunft gemeinsam mit Ellen Lindhorst von der „Inside Fitness Trainer Academy“ anbieten.