

So bleibt der Rücken entspannt

Ein Orthopäde und Sportmediziner informierte beim Gesundheitstag in Hösel.

HÖSEL (RP) In Zusammenarbeit mit dem TV Hösel, dem Landessportbund und der evangelischen Kirche wurde am vergangenen Wochenende wieder ein „Gesundheitstag“ in Hösel veranstaltet. Neben dem Umgang mit Tabak, Alkohol und anderen Drogen richtete sich das Hauptaugenmerk auf die Bedeutung und den Umgang mit Rückenschmerzen. Der Orthopäde und Sportmediziner Carl-Heinz Ullrich war als Spezialist zum Thema Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden geladen.

Er versorgte die zahlreichen Zuhörer mit aktuellen Informationen zur Bedeutung, Ursache und sinnvollen Behandlung von Rückenleiden, wie man mit seinem Rücken und seinen Gelenken umgeht, dem Zusammenhang mit Psyche, dem

körperlichen und seelischen Wohlbefinden und der Einbindung vieler einfacher Maßnahmen ins tägliche Leben. Alle Zuhörer wurden zu Teilnehmern und machten begeistert mit.

In Asien sind Bewegungspausen selbstverständlich, in der Schule und im Betrieb

„Was kann ich nur machen?“ ist ein verzweifelter Ausspruch, der täglich in der Praxis zu hören ist. Rücken- und Gelenkbeschwerden stellen den größten Kostenfaktor im Gesundheitswesen dar. Es gibt fast keinen Menschen, der davon nicht betroffen ist, bzw. sich dadurch nicht mehr oder weniger erheblich

beeinträchtigt fühlt. Die Grundlage für die meisten Beschwerden oder aber Nichtbeschwerden wird im jugendlichen Alter gelegt. Das Leben in der Familie ist auch ein wichtiges Kriterium für Rückenbeschwerden bis hin zur Arbeitsfähigkeit. Ein gesunder Lebensstil senkt die Wahrscheinlichkeit einer Berufsunfähigkeit. In Asien sind Bewegungspausen selbstverständlich, sowohl in der Schule als auch im Betrieb. Kleine Änderungen im Tagesablauf können Wunder bewirken. Ullrich führte gemeinsam mit den Teilnehmern Übungen durch, die man im Büro, in der Küche oder vorm Fernseher machen kann, sie kosten weder Zeit noch Geld, machen aber fit. Dazu täglich 15 Minuten Lauftraining, das bewirkt bereits eine Lebensverlängerung.