

Ohne knirschende Wirbelsäule durch das Jahr

Gemeinsam mit Physiotherapeut Alexander Fräcke wollen wir rückenfit werden. In unserer neuen Serie geben wir Tipps und Tricks rund um die deutsche Volkskrankheit Nummer eins

Von Katrin Schmidt

SERIE

Rückenfit 2014

Folge 1: Rückenfit durchs Jahr
Folge 2: Wintersport
Folge 3: Pilates und Zumba

Der Nacken ist total verspannt. Die Hexe hat mal wieder gestochen. Das Bücken geht am frühen Morgen noch gar nicht, denn der Rücken ist total steif. Das sind einige der Probleme, die vielleicht auch Sie, lieber Leser, schon einmal hatten. Doch wir wollen Ihnen den Rücken stärken – und das gemeinsam mit Physiotherapeut Alexander Fräcke. In unserer Serie Rückenfit 2014 geben wir Hilfe zur Selbsthilfe und testen für Sie, was dem Rücken gut tut und was nicht.

„Probleme entstehen meistens durch Fehlbelastung.“

Alexander Fräcke Physiotherapeut und Leiter der Rückenschule

Der Rücken, unser wichtigstes Körperteil für einen normalen Bewegungsablauf, ist leider auch einer der Anfälligsten. Für einen Termin beim Orthopäden oder Physiotherapeuten wartet man schon mal einige Wochen. Nur wenn es ganz akut und man gefühlt kurz vor dem Ende ist, dann sind auch kurzfristige Sprechstundenbesuche möglich.

Doch auch hier fehlt oft die Zeit für gründliche Untersuchungen, und man fühlt sich anschließend nicht viel sicherer. „Deswegen bieten wir Hilfe zur Selbsthilfe an“, erklärt Alexander Fräcke. Der Physiotherapeut leitet in Zusammenarbeit mit Dr. Carl Heinz Ullrich im Gesundheitszentrum Heiligenhaus einen Präventionskurs, die sogenannte neue Rückenschule, die den Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschule entspricht. Und auch hier ist es immer voll.

„Das A und O für einen gesunden Rücken ist eine ausgewogene Belastung und Entlastung“, erklärt Fräcke. Der 46-Jährige hat schon so gut wie alles mit seinen Patienten erlebt, aber das Wichtigste für jeden einzelnen ist, selber zu verstehen, woher seine Probleme kommen. „In dem Präventivkurs wollen wir aufklären und vermitteln, physiologisch, ana-

tomisch und pathologisch. Wer versteht, wie sein Rücken funktioniert und welche Krankheitsbilder wieso entstehen, der kann besser damit umgehen.“ Es ist ein Verhaltenstraining, um Wirbelsäulenprobleme vorzubeugen oder zu reduzieren, und vor allem, wie Fräcke betont, um zu verstehen. „Wer verstanden hat, warum er Probleme hat, der kann dem gezielt entgegenwirken. Und das geht nicht ohne individuelles Training“, erklärt Alexander Fräcke.

Treffen kann es jeden, ob jung, alt, Sitz- oder Stehverrufler, jeder

habe ein anderes Beschwerdebild. „Probleme entstehen meistens durch Fehlbelastung. In unseren Kursen sitzen sie alle: Jugendliche, Büroangestellte, Hausfrauen, Handwerker, Manager. Und alle verbindet, dass sie eine einseitige Belastung haben. Entweder sie sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig, oder sie haben körperliche Anstrengung und entlasten zu sel-

ten. Sie haben den Ausgleich vergessen, und den versuchen wir, beizubringen.“

Dehnen, Kraft, Koordination und Ausdauer sind die vier Grundpfeiler, die jeder in sein tägliches Training mit einbeziehen sollte, fordert Fräcke auf. Wie das Ganze aussehen kann, werden wir gemeinsam mit dem Physiotherapeuten in den nächsten Folgen dieser Serie näher beleuchten. Wir werden Sportarten auf ihre Rückenverträglichkeit testen und Tipps für den Alltag geben.

Die neue Rückenschule

■ **Die neue Rückenschule** findet im Gesundheitszentrum an der Villa Nonnenbusch regelmäßig statt. Ein Kurs geht über acht Termine à 90 Minuten, in der theoretisch und praktisch geschult wird.

■ **Die Teilnahme kostet** 150 Euro, einen Teil davon trägt jedoch die Krankenkasse. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.villa-nonnenbusch.de oder ☎ 02056/921727.

Alexander Fräcke zeigt WAZ-Mitarbeiterin Katrin Schmidt Übungen gegen Rückenschmerzen. FOTO: RIECK, HEINZ-WERNER



Wie wir unseren Rücken stärken können . . .

. . . und wieso wir das auch dringend tun sollten

Rückenschmerzen waren im Jahr 2013 der Hauptgrund, wieso Arbeitnehmer am Arbeitsplatz fehlten. Etwa jeder dritte Deutsche hat demnach wegen seines Rückens regelmäßig so starke Probleme, ob Kopfschmerzen, Ischias oder Verspan-

nungen, dass er deswegen krank geschrieben wird. Volkskrankheit Nummer eins. Deshalb werden wir nun mit dem Heiligenhauser Physiotherapeuten Alexander Fräcke den Rückenschmerzen auf den Grund gehen. Er leitet das Gesund-

heitszentrum Heiligenhaus. Neben der Rücken- bietet er auch die Schulter- und Knieschule an und wird uns mit Tipps und Rat zur Seite stehen. Wir testen Sportarten auf ihre Rückentauglichkeit und wollen in den nächsten Monaten selber er-

fahren, wie der Rücken stärker werden kann und ob dadurch wirklich Rückenschmerzen in den Griff zu kriegen sind. Wie beim Zähneputzen sei es wichtig, für seinen Rücken täglich eine Kleinigkeit zu tun, fordert Alexander Fräcke. ks