

Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 12: Bewegung



„Was unser Rücken braucht“:

- Bewegung im Alltag
- Entspannung
- Gelassenheit
- Regelmäßiges Training

»Faktencheck Bewegung bei Rückenschmerzen«*

#1 Bewegung hilft dir

Wichtig ist es, bei Rückenschmerzen so aktiv wie möglich zu bleiben und allmählich zu allen gewohnten Aktivitäten zurückzukehren, um die Genesung zu unterstützen. Beginne mit leichten Bewegungen und steigere diese, wenn du dich dazu in der Lage fühlst.

#2 Die beste Übung ist die, die du auch machst

Übungsprogramme sollen dir Spaß machen, in den Alltag integrierbar und leicht durchführbar sein. Deine Präferenzen sind entscheidend, wenn es darum geht, dass du längerfristig dabei bleibst.

#3 Längere Schonung ist nicht sinnvoll

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass längeres Ruhen und Vermeiden von Aktivität bei Menschen mit Kreuzschmerzen zu stärkeren Schmerzen, größeren Funktionseinschränkungen, schlechterer Genesung und längerer Abwesenheit von der Arbeit führt.

#4 Schmerz bei oder nach dem Training bedeutet nicht, dass du dir schadest!

Schmerz, den du während der Bewegung und Alltagsaktivitäten spürst, zeigt meist an, wie sensibel die Strukturen im Rücken sind – nicht wie stark dein Rücken dadurch geschädigt wird.

#5 Es gibt nicht die beste Bewegung

Gerade in akuten Schmerzphasen ist deine individuelle Reaktion auf eine bestimmte Bewegungsform ein ganz wichtiger Aspekt.

#6 Training kann das Wiederauftreten von Rückenschmerzen verhindern

Damit dies gelingt, integriere dauerhaft mehr Bewegung und Training in deinen Alltag. Aus einer Behandlung kann so ein veränderter, aktiverer Lebensstil werden.

#7 Kein Medikament und keine passive Behandlung liefert dir so vielfältige Vorteile wie Bewegung

Training hat einen Breitbandeffekt auf unsere Gesundheit und wirkt präventiv bzw. therapeutisch gegen eine Vielzahl von Krankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes, Depression oder Krebs



Fotocredit: „Tut gut!“ Philipp Monihart

*Quelle: www.physiomeetsscience.net/