

Medieninformation – Ried, 18. Dezember 2023

Gesunder Rücken: Das Zauberwort heißt Bewegung

Rücken- und Kreuzschmerzen sind weit verbreitet, auch bei jüngeren Menschen. Prim. Dr. Christian Angleitner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried, betont die entscheidende Rolle der Bewegung in der Prävention und Behandlung von Rückenleiden.

"Rückenleiden sind leider eine Volkskrankheit, und das hat sich in den letzten Jahren nicht unbedingt verbessert", erklärt Prim. Dr. Angleitner. Die Hauptursache liegt in Bewegungsmangel, der nicht nur zu Rückenproblemen, sondern auch zu anderen chronischen Erkrankungen führen kann.

Schon in jungen Jahren wird der Grundstein für Rückenbeschwerden gelegt. Bereits vor zwanzig Jahren zeigten Studien, dass Bewegungsarmut schon bei Zehn- bis Vierzehnjährigen zu hartnäckigen Rückenbeschwerden führen. Auch mangelnde Ergonomie am Arbeitsplatz führt bei Berufstätigen zu Verspannungen und Schmerzen. Ein arbeitsmedizinisch optimierter Arbeitsplatz und die eigenen Gewohnheiten können Abhilfe schaffen. So sollte etwa die Arbeitsposition möglichst oft gewechselt werden, z.B. vom Schreibtisch zum Stehpult und wieder zurück.

Gezielt und regelmäßig

Prim. Angleitner betont die Bedeutung regelmäßiger Bewegung als Schlüssel zur Rückengesundheit. "Wir alle sind es gewohnt, zweimal täglich die Zähne zu putzen, weil wir schließlich nicht Zahnweh bekommen wollen. Aber täglich etwas für seinen Rücken zu tun, ist längst nicht selbstverständlich", vergleicht er.

Gezielte Wirbelsäulengymnastik, mindestens zweimal pro Woche richtig durchgeführt und regelmäßiges Ausdauertraining tragen dazu bei, Kreuz- und Rückenleiden zu verhindern oder

zu lindern. Das betrifft allerdings „normales“ Kreuzweh. Bei Schmerzen nach Verletzungen und Operationen, durch Haltungsschäden oder bei neurologischen Ausfällen ist eine individuelle Therapie angesagt.

Das Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Krankenhaus Ried widmet sich seit 20 Jahren der Behandlung von komplexen Krankheitsbildern im Bereich des Bewegungsapparates. Fachärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen und Heilmasseur*innen arbeiten gemeinsam, um individuelle Therapiepläne zu erstellen. Das breite Spektrum reicht von manueller Medizin bis zu Elektro-, Kälte- und Wärmetherapien. Die positive Resonanz der Patient*innen bestätigt die Wirksamkeit der Betreuung, wobei mehr als 90 Prozent objektiv messbare Verbesserungen erleben.

Training vor einer Operation

Neben der Rehabilitation gewinnt auch die "Prähabilitation" an Bedeutung, um vor geplanten Operationen die Grundlage für eine rasche Regeneration zu schaffen. Dabei werden gezielte Kräftigungs-, Ausdauer-, und Atemübungen gemacht.

Prim. Angleitner unterstreicht abschließend: "Sportliche Menschen haben nicht nur ein geringeres biologisches Alter, sondern auch weniger Kreuzweh. Bewegung ist immer eine gute Idee, nicht nur für die Förderung der Rückengesundheit."



Foto: Für Prim. Dr. Christian Angleitner ist regelmäßige Bewegung der Schlüssel für die Lösung von Rückenproblemen. ©KH Barmherzige Schwestern Ried/Hirschrödt



Im Podcast „G´sunde Viertelstunde“ geht es auch um den gesunden Rücken. Der QR-Code zum Podcast über Bewegung

Ansprechpartnerin für Medienanfragen:

Mag.^a Ulrike Tschernuth

T: 07752 602-3040

M: +43 664 3157908

ulrike.tschernuth@bhs.at

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried

Das Schwerpunktspital des Innviertels umfasst 18 medizinische Abteilungen und Institute. Fachliche Schwerpunkte werden in den Bereichen Onkologie, Neurologie, Orthopädie und Gefäßmedizin gesetzt. Rund 1.700 Mitarbeitende kümmern sich ganzheitlich um die gesundheitlichen Bedürfnisse von jährlich mehr als 122.000 stationären und ambulanten Patient*innen.

www.bhs-ried.at

Ordensklinikum Innviertel

Unter dem gemeinsamen Dach der Ordensklinikum Innviertel Holding GmbH bündeln das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried und das Krankenhaus St. Josef Braunau Kompetenz und Ressourcen für eine qualitätsvolle, wohnortnahe Gesundheitsversorgung der gesamten Region. Das Ordensklinikum Innviertel ist im Eigentum der Franziskanerinnen von Vöcklabruck und der Vinzenz Gruppe.