SCHMERZ-WEG-PROGRAMM

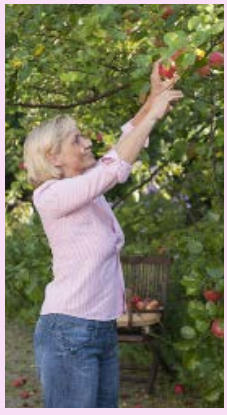
Die 7 besten Rücken-Übungen für Senioren

Das Alter hinterlässt seine Spuren, nicht nur im Gesicht, sondern auch an der Wirbelsäule. Häufig sind etwa die Facetten-Gelenke von Verschleiß (Arthrose) betroffen. Dabei nutzt sich die Knorpelschicht ab, die als Puffer dient. Als Folge reiben die einzelnen Wirbel schmerzhaft aufeinander. Ältere Menschen leiden zusätzlich häufig an Osteoporose, einer Abnahme der Knochendichte. Das kann zu Rundrücken und Wirbelbrüchen führen.

Muskeln als hilfreiche Stütze trainieren – ein Leben lang

Aber man kann auch im Alter noch etwas fürs Kreuz tun! „Eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse beeinflusst den Knochenstoffwechsel positiv“, sagt Privatdozent Dr. David Kubosch, leitender Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen (**www.gelenk-klinik.de**). „Das A und O ist aber Bewegung – möglichst an der frischen Luft.“ Damit lässt sich ein Leben lang Muskeln aufbauen, welche die Wirbel stützen. Auf dieser Seite gibt der Experte die effektivsten Tipps dazu. ■

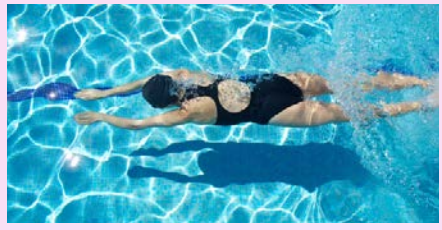
1 | ÄPFEL PFLÜCKEN



Auch gut als Gymnastik-Übung zu Hause: Linken und rechten Arm abwechselnd möglichst weit nach oben ziehen. Täglich 20 bis 30 Sekunden genügen, um die Wirbelsäule wohltuend zu strecken, Nacken- und Rückenmuskeln zu entspannen.

2 | SCHWIMMEN

Der Wassersport stärkt die Muskulatur vom Oberkörper bis zu den Beinen und eignet sich sogar bei Arthrose in der Wirbelsäule. Vermeiden sollte man langes Brustschwimmen, vor allem bei Bandscheibenproblemen. Besser ist Kraulen oder Rückenschwimmen.



3 | WANDERN

„Etwa 70 Prozent aller Muskeln im Körper werden bei dieser schonenden Ausdauersportart in Bewegung gesetzt", sagt Dr. Kubosch. Tipps für Senioren: Die Strecken passend zur Fitness wählen, an eine gute Ausstattung denken. Bei Asthma und Arthrose vorher einen ärztlichen Check-up machen.

4 | TREPPENSTEIGEN

Befindet sich eine Treppe im Haus, so sollte diese oft genutzt werden. Das trainiert Haltung, Herz, Beinmuskulatur und Knie-Beweglichkeit. Auch ein kleiner „Spaziergang“ durch die Wohnung ist wohltuend für Rücken und Kreislauf. Ebenso gut: Einige Minuten stehen nach jeder Stunde des Sitzens.

5 | RADFAHREN

Radfahren gehört zu den idealen Sportarten für Senioren. Denn das Treten in die Pedalen belastet den Körper gleichmäßig, kräftigt die Muskeln, fördert die Durchblutung. Tipp von Dr. Kubosch: „Besser mehrmals pro Woche eine Stunde fahren, als einmal im Monat eine Mammut-Tour zu unternehmen.“

6 | SPAZIEREN

Körper und Seele profitieren von kurzen Ausflügen an die frische Luft – und das ohne großen Aufwand oder erhebliche Kraftanstrengung. Je regelmäßiger und öfter man geht, desto größer der Gesundheitswert für Körper und Seele. „Ideal ist schon täglich etwa eine halbe Stunde“, erklärt Orthopäde Dr. Kubosch.

7 | KATZENBUCKEL

Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, Blick geht nach unten. Nun den Rücken so rund wie möglich machen, Kopf dabei locker hängenlassen. Langsam ins Hohlkreuz übergehen, Blick nach vorn richten. Zehn Wiederholungen.

Fotos: Fotolia, Friedrich Strauss, seasons.agency (2), Shutterstock (5), StockFood, Twinkle Images/K. Vey