

ags-Thema des Monats Januar 2020

Die Wirbelsäule



*Drs. Ruud Stefelmans nimmt jeden einzelnen Wirbel unter die Lupe.
Foto: Paul Maaßen*

Denkpause Gesundheit

Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, ein Break einzulegen und nachzudenken über die eigene Gesundheit. Ist mein Rücken verspannt? Wäre ich heute nicht besser mit dem Rad zur Arbeit gefahren? Warum habe ich nicht die Treppe genutzt? Könnte ich morgen früh nicht eine Runde schwimmen gehen? Mittags Apfel statt Pommes? Solche Überlegungen während der Denkpause helfen, dass man sich seiner Gesundheit bewusst wird und mit lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumt. Das Thema des Monats ist ab 2019 aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.

Kempen, 10.01.2020 - Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut? Warum gibt es Rückenschmerzen? Wie sollte man die Wirbelsäule besser nicht belasten? Um derartige Fragen geht es in der "Denkpause Gesundheit" im Januar des neuen Jahres.

Die Wirbelsäule ist die Mitte des Körpers. Sie ist beweglich und will bewegt werden, damit sie leistungsfähig bleibt. Sie besteht aus einer Kette von Knochen, elastischen Bandscheiben und Bändern. Die Wirbelsäule trägt die Last von Kopf, Rumpf und Armen. Sie ermöglicht Bewegungen des Körpers in alle Richtungen. Sie hält uns in Balance. Ihre Knochen schützen das Rückenmark, das im Wirbelkanal verläuft.

Wir tun also gut daran, unsere Wirbelsäule gut zu behandeln und sorgsam mit ihr umzugehen. Einseitige, ruckartige oder extreme Belastungen mag sie nicht. Hexenschuss, Verspannungen, Bandscheibenvorfälle oder chronische Rückenschmerzen sind das Ergebnis. Bei akuten Rückenschmerzen nutzt das ags Techniken wie die Manuelle Therapie. Dies mit dem Ziel, die Schmerzen schnellstmöglich zu beheben.

Bewegung ist das beste Mittel, die Wirbelsäule in Schwung zu halten. Gezieltes Training ist optimale Vorbeuge. Untrainierte haben wenig Muskelspannung, schwache Bänder und Gelenke, eine geringe Ausdauer, eine schlechte Beweglichkeit oder eine Vorermüdung wegen Übergewichts. Im ags-Training werden Muskeln und Gewebe trainiert für eine stabile Wirbelsäulenkette. Das Training ist individuell angepasst, je nach Problemlage, Art und Dauer der Beschwerden.

"Man sollte sich nicht erst dann bewegen, wenn es bereits im Rücken zwackt", sagt Tim Hermkes, Sportwissenschaftler im ags-Team. Im Trainingsplan für die Wirbelsäule werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination und Entspannung berücksichtigt. Das ags-Training ist auf den Alltag - privat wie beruflich - abgestimmt. Gerade die Aufgaben, die dem Rücken im Alltag Probleme bereiten, werden trainiert.

Bewegungstipps oder eine Trainingsberatung gibt das ags-Team gerne, Info unter Tel. 02152-518113.