

Den Rücken stärken

GESUNDHEIT Orthopäde Dr. Christoph Pilhofer gibt Tipps für Läufer.

REGENSBURG. Wem der Rücken schmerzt, der kann trotzdem laufen gehen, sagt Dr. Christoph Pilhofer, Facharzt für Orthopädie und Mitglied der Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft. Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule könnten natürlich durchs Laufen zunehmen. Sportler unterschätzen sehr häufig die Kräfte, die bei intensiven Bewegungen wirken, so Pilhofer. Ein spezifisches Muskeltraining sei wichtig, weil Schmerzen selten auf strukturelle Fehler wie zum Beispiel einer gewachsenen Fehlstellung der Wirbel zurückgehen. Meist handele es sich um funktionelle Störungen. Wenn sich durch Ausweichbewegungen beim Laufen Wirbelkörper leicht verschieben oder ein Muskelstrang überdehnt wird. Meist seien es keine großen Probleme, sie können einem aber das Training verleiden und den Spaß am Laufen kurzzeitig nehmen. Wie kann man vorbeugen? „Ein gutes, langsam aufbauendes Lauftraining, verbunden mit einem spezifischen Rückenmuskeltraining und regelmäßigen Dehnübungen vor dem Lauf sind optimal“, rät Pilhofer.

.....

→ www.regensburger-orthopaedengemeinschaft.de