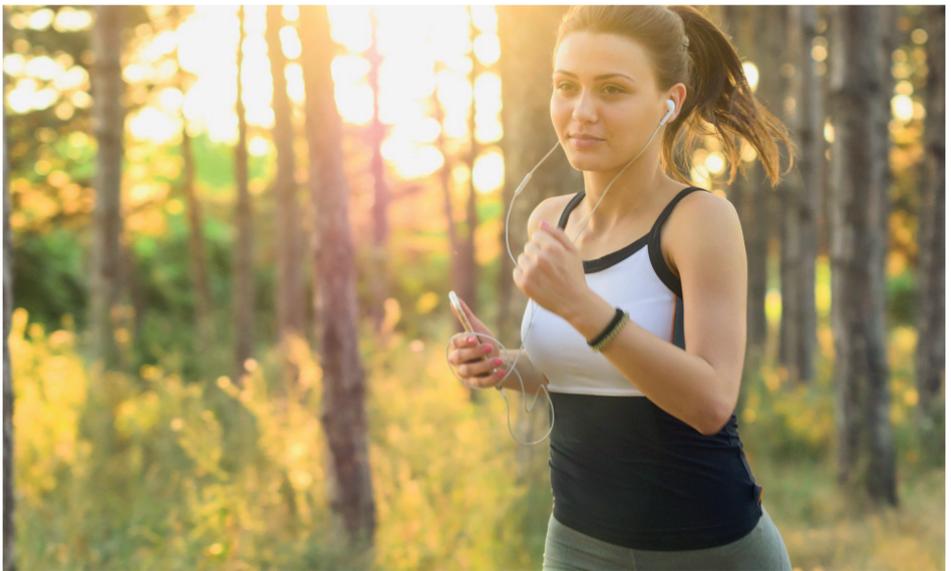


AGR RÜCKENTIPP

Mai

Trendsport Laufen: So wird's kein Risiko für den Rücken!

Die Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung sind in Zeiten von Ausgangssperre und Kontaktverbot stark begrenzt. Neben Home-Workouts erfreut sich gerade vor allem der Laufsport wachsender Beliebtheit. Das Problem bei diesem Ausdauersport: die ungewohnte Belastung kann gerade bei Anfängern zu unangenehmen Rückenschmerzen führen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. erklärt, wie die Beschwerden entstehen und wie man sie verhindern kann.



1 Die Körpermitte stärken

Eine starke Rumpfmuskulatur stützt die Rückenmuskulatur während des Joggens. Ist sie geschwächt, kann es nach der Laufrunde zu Rückenschmerzen kommen. Um die Körpermitte zu stärken, sind daher sogenannte Stabilisations-Übungen sinnvoll. Eine besonders effektive Übung ist etwa der Unterarmstütz. Legen Sie sich dafür flach auf eine Matte und stützen Sie sich zunächst mit Ihren Unterarmen auf dem Boden ab. Heben Sie nun den Körper vom Boden ab und achten Sie darauf, dass der Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet. Halten Sie den Rumpf dabei unter Spannung.

2 Verspannungen gezielt lösen

Neben Kräftigungsübungen können auch Dehn- und Mobilisationsübungen sinnvoll sein, um bereits bestehende Verspannungen zu lösen und Beschwerden vorzubeugen. Ein Faszienball kann dabei helfen, verspannte Bereiche gezielt zu massieren. Bei schmerzhaften Muskelverspannungen können zudem Wärmepflaster für Entspannung sorgen. Tipp: Achten Sie nach dem

Laufen auch darauf, nasse Kleidung zu wechseln, um ein Verköhlen der Muskulatur zu verhindern.

3 Fußaufsatz und Ausrüstung überprüfen

In einigen Fällen kann auch ein falscher Fußaufsatz sowie ungeeignetes Schuhwerk Rückenschmerzen begünstigen. Viele machen den Fehler, dass sie beim Laufen mit der Ferse oder dem Fußballen auf dem Boden aufsetzen. Sinnvoller ist es jedoch, auf dem Mittelfuß zu laufen. Dabei werden die beim Bodenkontakt wirkenden Kräfte besser abgefedert. Das schont Knochen, Gelenke und Bänder. Wer unpassende Laufschuhe als Ursache für seine Beschwerden ausschließen will, kann sich bei einer Laufschuhanalyse beraten lassen. Wichtig: Bei starken, ausstrahlenden Schmerzen sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen, um ernsthafte Erkrankungen wie einen Bandscheibenvorfall auszuschließen.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.