Medienmitteilung

Schweizer Chiropraktoren raten
Rückenmuskulatur: Im Fitnessstudio nur schmerzfrei trainieren

Bern, 17. Dezember 2015 – Eine kräftige Rückenmuskulatur kann Rückenschmerzen vorbeugen. Deshalb trainieren Rückenpatienten oft im Kraftraum. Vorher jedoch sind die Beschwerden umfassend abzuklären. Krafttraining ist gesund und sinnvoll, wenn die Übungen schmerzfrei und korrekt ausgeführt werden.

Zu wenig Bewegung, Übergewicht und als Folge Rückenschmerzen sind bei vielen Menschen ausschlaggebend, sich der eigenen Gesundheit zu widmen. Gerade mit Blick auf das neue Jahr werden gute Vorschätze gefasst und Abonnemente für Fitnessstudios gekauft oder erneuert. Ohne umfassende Abklärung der Rückenbeschwerden trainieren viele Rückenpatienten im Fitnessstudio oder Kraftraum unter Anleitung ihren Rücken. Dass sie dabei oder danach Schmerzen verspüren, wird oft als selbstverständlich und als Teil des Trainings akzeptiert. Das ist falsch und kann fatale Folgen haben.

Solche Probleme trifft Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor mit eigener Praxis in Zürich, häufig an: "Bereits lädierte Gelenke, die man durch Kraftübungen zusätzlich belastet, können so noch stärker beschädigt werden und im schlimmsten Fall Langzeitschäden hervorrufen. Auch falsch ausgeführte Übungen, Übergewicht oder ein körperlich anstrengender Beruf sind Risikofaktoren, welche Verletzungen der Wirbelgelenke begünstigen. Bevor man Krafttraining gegen Gelenkschmerzen in Erwägung zieht, sollten ihre Ursachen umfassend abgeklärt werden." Die Behandlung durch eine Chiropraktorin oder einen Chiropraktor, Coldpacks und eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung können helfen, die Gelenkfunktion zu verbessern.

Schmerzen sind ein natürliches Warnsignal. Weiter zu trainieren ist die falsche Vorgehensweise. Besser ist es, auf seinen Körper zu hören, sich zu schonen und eine leichte Belastung erst nach einigen schmerzfreien Tagen zu wagen.

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Sechs Jahre Studium in Medizin und Chiropraktik und zwei bis drei Jahre Weiterbildung machen ihn zu einem kompetenten ersten Ansprechpartner. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden.
Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

Rückfragen:
Medienstelle ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32, info@santemedia.ch