

Alexanderflohmarkt –Lange Laufen und Stehen

Haben Sie Schmerzen, wenn Sie lange Gehen oder Stehen?

Für viele Menschen ist es schwierig, extrem anstrengend oder sogar schmerzhaft, lange auf den Beinen zu sein. Der Rücken schmerzt - besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die Ursachen dieser Beschwerden können sehr vielfältig sein. Ob es nun das Alter, eine Verletzung, Erkrankung, statische Dysbalance oder einfach mangelndes Training ist, es schränkt Sie im Alltag ein!



Grundsätzlich gilt, dass ein ausgewogenes Verhältnis von Statik, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu weniger Beschwerden und damit zu einer höheren Lebensqualität führt.

HILFEN

Wenn die Beschwerden einen überwiegend statischen Ursprung haben, so können Instabilitäten im Fuß, Beinlängendifferenzen oder Knie und Hüftprobleme dafür verantwortlich sein. Hier helfen oft schon einfache Mittel wie Einlagen im Schuhwerk und Physiotherapie. Anders verhält es sich mit Verletzungen, Erkrankungen usw. Hier ist das Ziel die Beseitigung der Ursache. Außerdem ist ein adäquates Training „aller“ Strukturen des Körpers eine große Chance auf Schmerzfreiheit.

TRAINING

Ein gutes Beintraining mit Stabilisation des Rückens stärkt besonders die Lendenwirbelsäule. Als Tipp: Bei akuten Schmerzen im unteren Rücken im Stand (z.B.

Warten an der Kasse) hilft es oft, die Knie zu entriegeln, also zu entlasten und das Gesäß anzuspannen. Tägliche Fehlbelastungen lassen sich durch Achtsamkeit im Alltag (z.B. aufrechteren Haltung) oft deutlich vermindern. Muskuläre Dysbalance bedeutet, dass verschiedene Muskeln stärker sind als andere. Das führt zu einem ungleichen Zug an den Gelenken und der Wirbelsäule. Hier hilft ein gezieltes Ausgleichstraining, das Ihnen Ihr Physiotherapeut zusammenstellen kann.

Stichwort MOBILITÄT

Die Mobilität ist für den Rücken ebenso wichtig, wie die Kraft. Menschen, die besonders an der Körperrückseite „verkürzt“ sind, haben in der Folge häufiger Beschwerden u.a. in der Lendenwirbelsäule. Sie erkennen solche Einschränkung sehr einfach daran, ob Sie bei einfacher Dehnung der Beinrückseite (Dehnung des gestreckten Beines) sehr eingeschränkt sind. Natürlich hat nicht jeder, der bei gestreckten Beinen mit den Fingern die Erde nicht berühren kann auch gleich Rückenbeschwerden. Dennoch finden wir häufig einen Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Mobilität der Beine.

Auch die Organe können Rückenschmerzen erzeugen. Wer viel sitzt, lässt den Organen kaum Platz. Organe benötigen Mobilität. Diese erhalten sie vorzugsweise in Aufrichtung mit vernünftiger Bauchatmung, die Sie immer und überall ausführen können. Das Zwerchfell drückt die Organe sanft bei Einatmung nach unten und lässt sie bei Ausatmung wieder aufwärts. So bewegt sich beispielsweise eine gesunde Niere bei jedem Atemzug 2-4 cm abwärts. Das macht am Tag eine Strecke von rund 600m. In diesem Zusammenhang spielt Wasser eine wichtige Rolle.



Was können Sie tun?

Es gibt zahlreiche Gründe für Rückenschmerzen. In vielen Fällen sind die Beschwerden aber gut behandelbar. Fragen Sie Ihren Physiotherapeuten nach Übungen und Verhaltenstipps, die individuell auf Sie zugeschnitten sind. Oft kann man mit wenig Aufwand viel für den eigenen Rücken tun und damit die Lebensqualität deutlich steigern. Viele Krankenkassen, Vereine und Praxen bieten auch Präventive Rückenschulen an.

Wichtig: Ein Besuch beim Physiotherapeuten ersetzt keinen Arztbesuch!

(Text: Cord Sander, Fotos: fotolia, Cord Sander)



Unsere Leistungen im Überblick

- Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie
- Massage (Klassische Massage Therapie)
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik ZNS nach Bobath und PNF
- Bobath – Kinder
- CMD – Kiefergelenktherapie
- FDM (Faszientherapie)
- Marnitz Therapie
- Heilpraktik für Physiotherapie
- Ganzheitliche Periostbehandlung nach Gavelis
- Fango und Heißluft
- Kryo- und Eis-therapie
- Schlingentisch Therapie
- Extensions- / Traktionstherapie
- Kinesiologisches Taping
- Rückenschule
- Haus- und Heimbe- suchung
- Firmenbetreuung
- für Schulen und Kindergärten

(sprechen Sie uns gerne an)

 **cord sander**
Praxis für Physiotherapie

Freundlich, offen
und kompetent

Kontakt



Cord Sander | Praxis für Physiotherapie
Alexanderstrasse 124 | 26121 Oldenburg
0441 61 61 9 | 0441 68 34 82 2
info@sander-physio.de | www.sander-physio.de

Praxiszeiten:
Mo. – Do. 08:00 – 20:00 Uhr Fr. 08:00 – 18:00 Uhr
Termine nach Absprache