

Wegweiser zu einem gesunden Rücken

4 Millionen Deutsche leiden unter ernsthaften Rückenbeschwerden – oft mit Einschränkungen im Alltag und bei der Arbeit und mit ärztlicher Behandlungsbedürftigkeit. Irgendwann tut jedem einmal in seinem Leben der Rücken weh. Professor Dr. Dr. Joachim Grifka -der laut FOCUS-Ärztewertung zu den besten Orthopäden Deutschlands zählt- zeigt in seinem Buch „Großer Ratgeber Gesunder Rücken“ wie man Rückenschäden und Rückenbeschwerden einfach und wirkungsvoll vermeiden kann.

Die Ursache der meisten Rückenprobleme ist unser Lebensalltag: Wir strapazieren unsere Wirbelsäule durch ungünstige Gewichtsbelastung, falsches Heben und Tragen. Hinzu kommen konstante anhaltende einseitig Belastungen, wie langes Sitzen. Das führt zu Bandscheibenerkrankungen und auch zu anderen krankhaften Veränderungen im Rückenbereich, etwa Arthrosen an den kleinen Wirbelgelenken mit Bewegungsschmerz und Nerveneinengung, Einengungen des Wirbelkanals mit reduzierter Gehstrecke und Kraftlosigkeit in den Beinen oder auch Druck auf die Nervenwurzeln. Besonders anfällig sind der untere Hals- und Lendenwirbelsäulenbereich, die geradezu Wetterwinkel sind. Hier treten oft übermäßige Belastungen durch die Beweglichkeit der Wirbelsäule auf.

Professor Grifkas Großer Rücken-Ratgeber ist eine Anleitung zur Selbsthilfe. Das Buch erläutert die anatomischen Grundlage und Probleme bei Rückenbeschwerden laienverständlich und erklärt, wie man mit Verhaltensmaßnahmen, Hausmitteln und einfachen Übungen vieles selbst bessern kann. Wichtige Botschaft in dem Buch: Vorsicht vor vorschnellen Operationen. Denn selbst bei ausgeprägten Schmerzen mit Nervenbeteiligung kann eine gezielte konservative Therapie ohne chirurgischen Eingriff in vielen Fällen wirkungsvoll helfen.

Professor Grifka schreibt aus der Praxis: Der Chefarzt der Orthopädischen Universitätsklinik in Bad Abbach hat mit seinem Team in den letzten Jahren viele der empfohlenen Behandlungskonzepte zur Vermeidung operativer Eingriffe an der Wirbelsäule im Klinikalltag in Bad Abbach perfektioniert. Die Erfahrungen sind in dieses Buch eingeflossen und als Tipps für den Alltag, als auch bei akuten Beschwerden für medizinische Laien leicht verständlich dargestellt.

Ein eigenes Kapitel widmet sich dem Rückenschutz bei Kindern. Oft werden schon im Kindesalter Fehler mit kritischer Wirbelsäulenbelastung gemacht, z.B. mit einseitiger Sitzbelastung und der Entwicklung von Haltungsschäden, mit oft fatalen Folgen im Erwachsenenalter. Im Buch sind deshalb spezielle Programme für Kinder beschrieben, wie richtiges Sitzen etwa in der Schule helfen, inklusive spielerischen Übungen und Trainingsempfehlungen, die gemeinsam mit Lehrern ausgearbeitet wurden.

Der „Große Ratgeber Gesunder Rücken“ hilft Betroffenen, selbst etwas gegen ihre Rückenbeschwerden zu tun. Er gibt Erklärungen zu Erkrankungen und macht den Leser zum informierten und mündigen Patienten, der beim Arzt gezielt Fragen stellen und auch Behandlungsvorschläge kritisch mit Kompetenz hinterfragen kann. So mancher Rückenpatient könnte sich damit eine womöglich überflüssige Operation ersparen.