



Der unbewegte Mensch... „das Kreuz mit dem Kreuz“



Körperstruktur favorisierte, die bis zu 40% aus Muskeln bestand! Die Automatisierung des 20. Jahrhunderts ließ unsere körperlichen Qualitäten unwichtig werden.

Unser Körper ist für das Leben, das der zivilisierte Mensch führt, nicht geschaffen! Das körperliche Erscheinungsbild des heutigen Menschen war spätestens vor 40.000 Jahren abgeschlossen, geschaffen für den täglichen Überlebenskampf. Sie mussten jagen, rennen, kämpfen. Der Literatur ist zu entnehmen, dass dieses Leben eine

Dies führt neben einer Vielzahl von sogenannten chronischen Bewegungsmangelkrankheiten (Herz-Infarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit). Und nicht zuletzt eine Vielzahl von Menschen mit Rückenbeschwerden. Wenn man überlegt, dass unser Bewegungsapparat den größten Teil des menschlichen Körpers ausmacht ist klar, dass Bewegungsmangel für diesen auf die Dauer problematisch werden muss!

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

Ein Großteil wiederholt auftretender Rückenschmerzen ist auf Mangel an Bewegung zurückzuführen. Eine positive Nachricht, denn meine Lebensweise kann ich umstellen! Nun bin auch ich froh, dass ich für meine täglichen Mahlzeiten nicht auf die Jagd gehen muss. Wir sollten aber mit dem Bewusstsein um die Wichtigkeit von Bewegung, versuchen, diese in unseren Alltag zu integrieren. Mit dem Fahrrad zum Bäcker fahren oder einfach einmal die Treppe benutzen ist ein Anfang. Fitnessstudios bieten Präventivprogramme an, die häufig von Krankenkassen unterstützt werden. Aber für Laufen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen brauche ich nicht einmal ein Abo im Fitnessstudio. Suchen sie

sich am besten eine Bewegungsform aus, die Ihnen Freude macht, dann bleiben Sie auch dabei.

Bei chronischen Schmerzen zum Facharzt

Wer schon chronische Rückenschmerzen hat, der sollte den Facharzt aufsuchen. Denn hier ist die Maßgabe Sport zu treiben vielleicht schon gar nicht mehr umsetzbar. Zudem kann man nicht jeden Rückenschmerz allein auf Bewegungsmangel zurückführen. Ein natürlicher Alterungsprozess und einseitige Überlastung spielen eine



Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Jörgen Hansen

Facharzt für Orthopädie

Dr. med. A. Radandt-Obermaier

Fachärztin für Neurochirurgie

Pfarrgasse 9 • 85049 Ingolstadt

Tel.: 08 41/1 70 44 oder 1 70 45 • Fax 08 41/1 70 11

E-mail: info@ortho-neurochiru.de

Internet: www.ortho-neurochiru.de

Rolle. So kann es im Laufe unseres Lebens zu Schäden an den kleinen Wirbelgelenken und zu Verschleißerscheinungen an den Bandscheiben kommen. Sogar Ausfallerscheinungen der Nerven (Lähmungen, Gefühlsstörungen) sind möglich. Diese degenerativen Erkrankungen gehören eindeutig in die Hände eines Facharztes. Eine sorgfältige körperliche Untersuchung, schmerztherapeutische Maßnahmen oder selten auch eine Operation sind dann erforderlich.

Dr. med. Antje Radandt-Obermaier® 2010

Spezialistin für konservative und operative Wirbelsäulentherapie