

Tag der Rückengesundheit in Garmisch

Garmisch-Partenkirchen – Am 15. März fand zum 15. Mal der Tag der Rückengesundheit in Deutschland statt. Auch wenn das allgemeine Motto dieses Mal „Ergodynamik – bringen Sie ihren Alltag in Bewegung“ war, konzentrierte sich der Garmischer Physiotherapeut Markus Norys heuer auf das Thema „Rückenschmerzen im Alter“. „Fast jeder Deutsche hat einmal im Leben Rückenschmerzen – und die Tendenz ist leider steigend“, weiß der Fachmann. Und er weiß: je älter ein Mensch wird, umso mehr wird das Thema relevant.

„Merken Sie sich eines: Jede Operation an der Wirbelsäule ist gerechtfertigt – außer der ersten.“ Diesen Satz eines einstigen Dozenten wird Dr. Martin Lorenz, Oberarzt der Geriatrie im Klinikum Garmisch-Partenkirchen nie vergessen. Denn er zeigte ihm auf, wie wichtig Vorbeugung ist, um später Rückenschmerzen und damit gefährliche Operationen zu verhindern. Die Prävention beginne schon mit dem Verringern von Schwindelgefühlen. „Ein Sturz im Alter kann verheerende Folgen haben“, erklärt Lorenz den zahlreichen Besuchern in der Praxis „Norys & Team“ im Lidl-Gebäude gegenüber des Bahnhofs. Die meisten Wirbelsäulen-Operationen im

hohen Alter wären ein geballtes Risiko. Rund 50.000 Wirbelbrüche gäbe es durchschnittlich in Deutschland bei Menschen über 60 Jahren. „Mit einfachen Trainingseinheiten kann der Gleichgewichtssinn und somit die Sturzprophylaxe auf Dauer verbessert werden“, ist sich Lorenz sicher.

Im Anschluss referierte Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin Martina Scheithauer darüber, dass „tiefe Rumpfmuskulatur besonders im Alter wichtig“ sei. Dabei stellte sie Hintergründe aus der medizinischen Trainingstherapie vor und wie diese praktisch umzusetzen wären. „Oft haben ältere Menschen Angst vor dem Training an den Maschinen“, weiß Scheithauer. Dass diese jedoch unbegründet

ist, machte sie anhand ihres statischen und dynamischen Krafttrainings deutlich. „Wir richten uns genau nach ihren Wünschen, was gut für sie ist und was zu ihnen passt“, meint die sportliche Dame in Richtung der aufmerksamen Zuhörer.

Zu guter Letzt zeigte Sportphysiotherapeut Markus Norys die praktische Umsetzung des Physiotrainings mit dem Rücken-zirkel. Viele Besucher höheren Alters meldeten sich freiwillig zu diesem Probetraining. Erstaunlich flink absolvierten sie Blackroll, Slingtraining oder die Stabilisation der tiefen Rückenmuskulatur. „Bei uns gibt es nur terminiertes Training, da die Motivation sonst recht schnell schwindet“, wie Norys aus seiner langjährigen Erfahrung weiß.

