



Neues Informationsportal zu Rückenschmerzen online

Rückenschmerzen: ein Symptom, viele Ursachen

Wer unter Schmerzen im Lenden-, Nacken- bzw. Schulterbereich leidet, weiß, wie quälend dies mitunter sein kann. Dabei sind die Ursachen für den ziehenden, reißenden oder brennenden Rückenschmerz ungemein vielfältig. Muskelverspannungen, Zahnprobleme, Bandscheibenvorfälle, Nierenerkrankungen oder auch Herzprobleme sind nicht selten verantwortlich dafür. Sogar Stress, psychische Belastungen und eine falsche Körperhaltung können schuld daran sein, wenn das Zipperlein plagt?

Aktiv werden gegen Rückenschmerzen bei Ruecken-Schmerzen.org

Eine umgehende Behandlung von Rückenschmerzen muss in jedem Fall erfolgen. Geschieht dies nicht, so neigt der Mensch nahezu unwillkürlich dazu, eine Art "Schonhaltung" einzunehmen. Mit der Folge, dass über kurz oder lang mit schlimmeren, ja sogar chronischen Rückenschmerzen zu rechnen ist. Frei nach dem Motto: "Vorbeugen ist besser, als heilen", tut man gut daran, früh genug damit zu beginnen, die (Rücken-)Muskulatur zu stärken. Wurde bei Schmerzen im Rückenbereich noch bis vor wenigen Jahren strengste Bettruhe verordnet, so ist heute Sport treiben angesagt. Modernen, medizinischen Erkenntnissen zufolge wird nämlich auf diese Weise die Rückenmuskulatur explizit und nachhaltig gestärkt. In der Tat die beste "Waffe" gegen Rückenschmerzen.

Grundsätzlich gilt, dass Rückenschmerzen oft schon durch Wärmepflaster, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft oder schmerzstillende Salben behandelt werden können. Tritt jedoch nach zwei, spätestens drei Tagen keine Besserung ein, sollte unbedingt fachärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Im Zuge dessen wird individuell bestimmt, welche Behandlungen infrage kommen. In der Regel wirken krankengymnastische Übungen, medizinische Massagen, spezielle Entspannungstherapien oder Quaddeln (Spritzen einer entzündungshemmenden und schmerzstillenden Flüssigkeit) sehr effektiv gegen Rückenschmerzen. Unter ruecken-schmerzen.org sind darüber hinaus viele weitere, hilfreiche Tipps und Informationen abrufbar. Wissenswert und aktuell.

Pressekontakt

Firmenkontakt

Seofonia, Inh. Silko Vogt

Herr Silko Vogt
Leibnizstraße 36a
10625 Berlin

seofonia.de
info@seofonia.de

Seofonia, Inh. Silko Vogt betreibt seit 2006 diverse Informationsseiten und Ratgeber zu unterschiedlichsten Themen. Schwerpunkt des Unternehmens ist die Suchmaschinenoptimierung und die Entwicklung und Vermarktung innovativer SEO-Tools.