



Tipps von medi für einen starken Rücken

15. März Tag der Rückengesundheit

(ddp direct)Die Lösung bei Rückenschmerzen lautet oft Bewegung zur Muskelentspannung und -stärkung". Dann können Stabilisierungsothesen (z. B. die Rückenbandage Lumbamed von medi) bei voller Bewegungsfreiheit helfen, wieder mobiler zu werden.

Die Bandagen mit Klettverschluss werden auf der Haut getragen. Es gibt auch Ausführungen mit integrierten oder herausnehmbaren Polstern (wie Lumbamed plus). Sie massieren und unterstützen den unteren Lendenwirbelbereich. Verspannungen können sich lösen, Schmerzen gelindert werden. Die aktivierte, gestärkte Muskulatur kann die Wirbelsäule und die Bandscheiben entlasten. Anwender sollten eine atmungsaktive, feuchtigkeitsleitende Rückenbandage wählen. Es gibt sogar Bandagen mit antibakterieller Zusatzfunktion (z. B. die Lumbamed Bandagen von medi). Sie sind im medizinischen Fachhandel ohne Rezept erhältlich. Bei Notwendigkeit kann der Arzt sie auch verordnen.

Der Ratgeber Rückentherapie mit medi kann kostenlos bei medi, Telefon 0180/5003193 (Festnetz 14, Handy max. 24 ct/min), E-Mail verbraucherservice@medi.de bestellt werden. Surftipp mit Händlerfinder: www.medi.de.

Hintergrundinformation: Aufbau der Wirbelsäule - Stütze unseres Körpers

Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Lumbago, Lumbalsyndrom, Ischialgie, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall die menschliche Wirbelsäule kennt viele Erkrankungen. Die Wirbelsäule ist das tragende Konstruktionselement des Menschen. Sie besteht aus 24 freien, gegeneinander beweglichen Wirbeln der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie dem Kreuz- und Steißbein. Insgesamt ergeben sich daraus 33 bis 34 Wirbel, von denen die Wirbel des Kreuzbeines (Sacrum) wie die des Steißbeines untereinander verschmolzen und somit unbeweglich sind. Unterteilt in die verschiedenen Abschnitte umfasst die Wirbelsäule sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel, fünf Lendenwirbel, fünf (verschmolzene) Kreuzbeinwirbel und vier bis fünf (verschmolzene) Steißbeinwirbel.

Die Wirbelsäule ist wie ein doppeltes S geschwungen, so dass sie dem Menschen wie eine Spiralfeder zu einem elastischen Gangbild verhilft. Im Hals- und Lendenbereich ist die Wirbelsäule nach vorne gekrümmt, im Brust- und Sakralbereich ist sie nach hinten gebogen. Die Elastizität bei gleichzeitiger Stabilität verdankt die Wirbelsäule dem komplexen Zusammenspiel der beweglichen Wirbel, der zwischen den Wirbeln liegenden Bandscheiben sowie verschiedenen Muskeln und Bändern. Jeder Wirbel besteht aus einem kompakten Wirbelkörper, an den sich der Wirbelbogen anschließt.

In der Mitte ergibt sich ein Hohlraum, der so genannte Rückenmarkskanal, in dem sich geschützt das Rückenmark befindet. Zwischen den Wirbeln treten jeweils beidseitig die Rückenmarksnerven aus: Vom Rückenmark ausgehend reichen Nerven in alle Bereiche des Körpers. Weiter besteht der Wirbel aus zwei Querfortsätzen und einem Dornfortsatz, über die mit daran befestigten Bändern die Form der Wirbelsäule fixiert ist. Die einzelnen Wirbel in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule unterscheiden sich in ihrer äußeren Form etwas voneinander der Grundaufbau ist jedoch gleich.

Die beste Therapie bei Rückenschmerzen bleibt die Vorbeugung. Starke Muskeln rund um die Wirbelsäule schützen diese und vermeiden Verschleißerscheinungen, Muskelverspannungen und Schmerzen. Mit regelmäßiger Bewegung durch Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik sowie mit den sanften Sportarten Rad fahren, Schwimmen oder Nordic Walking können Betroffene Rückenschmerzen entgegenwirken und vorbeugen.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/h89y60>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/tipps-von-medi-fuer-einen-starken-ruecken-19340>

=== Der Ratgeber "Rückentherapie von medi" kann kostenlos bei medi angefordert werden. (Bild) ===

Shortlink:
<http://shortpr.com/ejaeg3>

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/der-ratgeber-rueckentherapie-von-medi-kann-kostenlos-bei-medi-angefordert-werden>

=== Tag der Rückengesundheit am 15. März. (Infografik) ===

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit - meistens ist der Lendenbereich betroffen.

Shortlink:
<http://shortpr.com/mvuci4>

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/infografiken/tag-der-rueckengesundheit-am-15-maerz>

Pressekontakt

medi GmbH & Co. KG

Herr Daniel Schwanengrug
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

d.schwanengrug@medi.de

Firmenkontakt

medi GmbH & Co. KG

Herr Daniel Schwanengrug
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

medi.de
d.schwanengrug@medi.de

-

Anlage: Bild

