

Katze-Kuh-Übung bei Kreuzschmerzen: Besser Bewegung als Schonung

Tag der Rückengesundheit am 15. März

Bewegung hilft nicht nur, Kreuzschmerzen zu lindern, sondern beugt ihnen auch vor. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) erklärt anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März, welche einfachen Mittel bei Kreuzschmerz helfen können. „

Akute Beschwerden im Rücken sind meist nichts Ernstes und haben eine gute Prognose“, sagt Prof. Dr. Bernd Kladny, stellvertretender DGOU-Generalsekretär und Chefarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Fachklinik Herzogenaurach. „Erfahrungsgemäß bilden sich ein Hexenschuss oder andere funktionelle Kreuzschmerzen meist von selbst zurück. Bewegung ist hilfreich dabei“, sagt Kladny.

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung – vier von fünf Menschen sind irgendwann im Leben betroffen. Sie führen zu eingeschränkter Beweglichkeit und dem natürlichen Impuls, den Rücken zu schonen. „Rückenschmerzen sind jedoch kein Grund zur Ruhe – im Gegenteil: Bewegung ist oft der beste Weg zur Linderung“, sagt Kladny. „Schon kleine Anpassungen im Alltag können helfen, Beschwerden zu vermeiden und langfristig einen starken, schmerzfreien Rücken zu erhalten.“

Die Ursache von Kreuzschmerzen ist häufig eine geschwächte Rumpfmuskulatur, die bei zu wenig Bewegung oder falscher Haltung überlastet wird. Besonders langes Sitzen, etwa im Büro oder Homeoffice, begünstigt diese Beschwerden. Daher ist es wichtig, regelmäßig vom Schreibtisch aufzustehen, die Position zu wechseln und sich zu bewegen. Es gibt keine „richtige“ Sitzhaltung – wichtig ist, abwechselnd aufrecht zu sitzen und sich auch mal zu entspannen. Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen fördert zusätzlich die Rückengesundheit. Ruckartige Bewegungen oder das Heben schwerer Lasten, insbesondere nach längeren Pausen, können die Rückenmuskulatur überlasten und Verspannungen hervorrufen.

Bewegung bleibt auch bei bestehenden Schmerzen wichtig, da Orthopäden und Unfallchirurgen von Schonung abraten. „Aktivitäten wie Spaziergehen oder gezielte Dehnübungen fördern die Lockerung der Muskulatur und lindern den Schmerz schneller“, erklärt Kladny. Wärmebehandlungen, Dehnübungen und rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke können ebenfalls helfen.

Fünf einfache Maßnahmen gegen plötzliche Rückenschmerzen:

1. Gezielte Dehnungen: Übungen wie „Katze-Kuh“ fördern die Beweglichkeit und lösen Verspannungen. So geht es: In den Vierfüßlerstand gehen, einatmen, Bauch Richtung Boden senken und den Kopf heben. Beim Ausatmen die Wirbelsäule zu einem Katzenbuckel runden. Auch andere kurze, gezielte Übungen können bereits eine spürbare Wirkung erzielen.
2. Bewegung am Arbeitsplatz: Es empfiehlt sich, am Arbeitsplatz häufig die Körperhaltung zu wechseln und nicht den ganzen Tag in der gleichen Position zu sitzen. Zwischendurch kann man sich

öfter strecken. Aufstehen und zwischendurch gehen ist ebenfalls förderlich.

3. Bewegung in der Freizeit: Jede Bewegung hilft, man muss nicht unbedingt in den Kraftraum. Schon zusätzliche Spaziergänge sind von Vorteil. Dabei lassen sich leicht kleine Pausen für Beweglichkeitsübungen einbauen.

4. Vorbereitung auf Bewegung: Für anstrengende körperliche Tätigkeiten wie Gartenarbeit oder intensive Sporteinheiten empfiehlt es sich, langsam anzufangen und die Belastung schrittweise zu steigern.

5. Alte Hausmittel: Ob Wärme oder Kälte – was guttut, ist erlaubt. Wärmeanwendungen wie Kirschkernkissen, Wärmflaschen oder Heizkissen können entspannend wirken, während Kältepackungen oder Quarkwickel kühlen. Auch Pflaster mit Capsaicin, einem natürlichen Wirkstoff aus Chili, können die Beschwerden gezielt mildern. Entscheidend ist, was individuell als angenehm empfunden wird.

In seltenen Fällen können Kreuzschmerzen auf ernsthafte Ursachen hinweisen. Bei einem Verdacht auf einen Wirbelkörperbruch nach einer Verletzung oder bei geschwächter Knochenstruktur durch Osteoporose ist eine ärztliche Abklärung notwendig. Auch wenn Fieber und starke nächtliche Schmerzen auftreten, die auf eine bakterielle Entzündung hindeuten, sollte dies geprüft werden. Morgensteifigkeit von mehr als einer Stunde kann auf eine entzündlich-rheumatische Ursache hindeuten. Zudem sind Kreuzschmerzen bei vorangegangener Tumorerkrankung besonders zu beachten. Symptome wie Kribbeln in den Beinen, Taubheitsgefühle oder Muskelschwäche können auf eine Nervenbeeinträchtigung hinweisen. Diese sogenannten „roten Fahnen“ sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden.