

Selbsthilfe bei Rückenschmerzen in Buchform

Das Buch «Mein Rücken-Coach» liefert neben vertieften Informationen zu Rückenschmerzen viele gute Übungen und Tipps.

Das Buch «Mein Rücken-Coach», vom Physiotherapeuten Michel Duran und der Journalistin Susanne Locker verfasst, bietet erste Selbsthilfe bei Rückenschmerzen. Es gibt gute und einfach verständliche Anweisungen, wie man sich bei akuten Schmerzen verhalten soll. Die pointierte Kernaussage lautet: «Wenn der Rücken schmerzt, ist Vorsicht geboten – und zwar vor übermässiger Schonung!» Lässt der Schmerz trotz richtigem Verhalten und sanften Übungen nicht nach, so empfiehlt es sich, die Hausärztin oder den Hausarzt zu konsultieren.

Wenn die Schmerzen nach einigen Tagen reduziert sind, so kann man mit der Lektüre fortfahren. Ein weiteres Kapitel zeigt nämlich auf, wie der Rücken trainiert werden kann. Es gibt Anleitung zu guten Übungen, die den Rücken und den ganzen Rumpf wieder stabiler machen. Je nach Trainingsstand sind sie zudem in verschiedene Niveaus aufgeteilt, sowohl Untrainierte wie auch sportlich Aktive finden so die richtige Übung. Dieser Teil des Buches ist mit vielen Bildern, praktischen Tipps und kurzen Erklärungen übersichtlich und schnell zu erfassen.

Zusätzlich bietet das Buch Online-Rückenübungsprogramme an, die man herunterladen und ausdrucken kann. Hängt man sie zu Hause auf, hat man eine Gedächtnisstütze fürs richtige Ausführen plus eine gute Erinnerung, dass man die Übungen auch regelmässig macht.



In den Buchabschnitten «Den Rücken verstehen» werden ausführlich verschiedenste Krankheitsbilder und auch Rückenschmerzen im Kindesalter thematisiert. Sogar Ausführungen über Krankenkassenabrechnungen sind zu finden. Wer sich für vertiefte medizinische Informationen zu Erkrankungen des Rückens interessiert, wird hier auf einen breiten Fundus stossen. Wer seinem Rücken einfach nur die angepasste «Bewegungsmedizin» zukommen lassen will, der ist mit den Übungskapiteln gut bedient.

Alexa Oberson

Michel Duran, Susanne Locker: Mein Rücken-Coach.
Starke Übungen für mehr Lebensqualität. Beobachter Edition 2015.
ISBN 978-3-85569-892-9. 34.90 Franken