**So überstehen Sie die Weihnachtszeit ohne Rückenschmerzen**

Eigentlich sollte man sich besinnen und zur Ruhe kommen. Stattdessen herrscht in der Adventszeit oft Hektik und Stress. Mit unangenehmen Folgen für den Rücken. Eine Studie der Britischen Vereinigung der Chiropraktiker (BVA) hat gezeigt, dass die Zahl der Menschen mit Rückenschmerzen in der Adventszeit sprunghaft nach oben steigt. Doch das muss nicht sein. Hier die besten Tipps von Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan für eine rückenfreundliche Weihnachtszeit.

*München, XX Dezember 2019:* **Von wegen besinnlich. Die Zeit vor und um Weihnachten sowie der Jahreswechsel sind bei den meisten Menschen vollgestopft mit Terminen. Es gibt unzählige Arbeits-, Familien- und Freundschaftsverpflichtungen und für viele entpuppt sich der Dezember als die stressreichste Zeit des Jahres. Und wenn man dann endlich zur Ruhe kommt, meldet sich die Rücken schmerzhaft zu Wort. „Statt die Zeit unter dem Baum zu genießen, sitzt man in der Notaufnahme“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Doch eigentlich sind nur eine paar Dinge zu beachten, um die Weihnachtszeit auch ohne Rückenschmerzen zu überstehen.“**

Einer der Hauptgründe für Rückenschmerzen sind lange Fahrten mit dem Auto, Staus inbegriffen. Wer das nicht gewohnt nicht, sollte wenigstens alle 90 bis120 Minuten eine Pause einlegen. „Ein paar Minuten gerne etwas zügiger gehen und ein paar Dehnübungen, reichen meist schon aus um Verspannungen vorzubeugen und zu lindern“, sagt Dr. Schneiderhan. „Tut man das nicht, kommt es in den Muskeln zu einem Sauerstoffmangel, was ihn verhärten lässt und erste Schmerzen versursacht.“ Hinzu kommt, dass ein längere Zeit verspannter Muskel sich negativ auf das umliegende Bindegewebe auswirkt. Der Stoffwechsel verändert sich und es entstehen Schmerzfasern, die dann schon bei leichter Berührung wehtun. „Betroffene nehmen eine Schonhaltung ein, wodurch sich die Verspannungen weiter ausbreiten“, so der Wirbelsäulenexperte. „Die Gefahr sich dann einen Hexenschuss zuzuziehen steigt dramatisch an.“

**Beim Putzen auf die Haltung achten**

Ein weiterer häufiger Grund für Rückenschmerzen ist der obligatorische Putzmarathon, vor allem dann wenn man Besuch zu den Festtagen erwartet. Das Problem dabei: Wenn die Arbeit länger dauert, geht die Haltung verloren. „Man bückt sich mit durchgedrückten Knien, verdreht den Rücken, um an schwer erreichbare Stellen zu gelangen oder verharrt längere Zeit in der derselben Position“, sagt Dr. Schneiderhan. „Leider alles Dinge, die unsere Kehrseite übel nehmen kann. Deshalb ist es ratsam beim Putzen eine weitestgehend gerade Haltung einzunehmen.“ Wie das geht? Beim Wischen und Staubsaugen die Füße in Schrittstellung nehmen. So ist es einfacher das Gewicht zu verteilen. Ausladende Bewegungen möglichst meiden, weil sie einen großen Kraftaufwand erfordern und es zu ungünstigen Hebelverhältnissen kommt. Schwere Dinge immer nah am Körper tragen und beim Anheben von Lasten in die Knie gehen.

**Erst dehnen, dann dekorieren**

Eine Weihnachtszeit ohne Dekoration können sich die meisten Menschen gar nicht vorstellen. Festliches Licht und Girlanden tragen nun mal viel zur weihnachtlichen Stimmung bei. Doch leider droht dem Rücken hier ebenfalls Gefahr. „Auch wenn es sich seltsam anhört, aber wenn sie eine Leiter hochsteigen oder Werkzeuge benutzen wollen, kann es sinnvoll sein, sich vorher ein wenig aufzuwärmen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Wenn man nicht gerade Handwerker ist, handelt es sich um für die Muskeln ungewohnte Bewegungen. Ein paar Dehnübungen vorab, können Verspannungen und damit einhergehende Schmerzen vorbeugen.“

**Auf Völlerei lieber verzichten**

Natürlich soll niemand auf sein geliebtes Weihnachtsessen verzichten. Trotzdem soll folgender Hinweis erlaubt sein: Wenn man deutlich mehr isst, als sonst üblich, kann das den Druck auf die Wirbelsäule erhöhen. „Denn je mehr man isst, desto weiter wird der Magen von Rücken weggedrückt“, sagt der Wirbelsäulenfachmann. „Dadurch verändert sich die Haltung und die Ausrichtung, was Probleme verursachen kann.“ Aber wie gesagt, niemand soll auf leckeres Essen verzichten. Es ist aber, auch aus verdauungstechnischer Sicht, sinnvoll, langsam zu essen und

kleinere Portionen zu sich zu nehmen. Das erhöht den Genuss und vermiedet Völlerei.“ Übrigens: Ein anschließender Verdauungsspaziergang ist besser als ein Verdauungsschnaps.

**Die besten Anti-Stress-Tipps**

Etwa ein Drittel aller Rückenschmerzen sind stressbedingt und die Weihnachtszeit gehört zu den stressreichsten Zeiten des Jahres. „Deshalb ist es trotz aller zu treffenden Vorbereitungen wichtig, sich immer mal wieder eine kleine Auszeit zu gönnen“, rät Dr. Schneiderhan. „Am besten sind Spaziergänge oder moderater Sport. Das Plus an Sauerstoff ist gut fürs Gemüt und die Bewegung hilft gegen Verspannungen.“ Außerdem ist es ratsam sich hin und wieder mal zurückzuziehen, und sich ganz auf sich selbst zu besinnen. Schon ein paar Minuten Meditation können Wunder wirken.

**Was tun, wenn der Rücken zwickt?**

Und wenn es doch zu Rückenschmerzen kommt? Nicht immer ist es dann gleich nötig zum Arzt zu gehen. Bei Verspannungen hilft Wärme, etwa ein Bad, eine Salbe, ein Wärmepflaster oder Rotlicht. Wer kann, sollte sich zudem bewegen. Manchmal gehen Schmerzen nach einem Spaziergang deutlich zurück. „Wenn die Schmerzen aber ungewöhnlich stark sind, nicht nachlassen oder gar schlimmer werden, dann sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Das gilt auch, wenn sich die Probleme beim Niesen, Husten oder Pressen verstärken.“ Weitere Gründe zum Arzt zu gehen, sind Unfälle und Stürze, bei denen der Rücken in Mitleidenschaft gezogen wurde, Lähmungserscheinungen in den Beinen sowie Taubheitsgefühle im Intimbereich und den Innenseiten der Oberschenkel. Auch wenn gleichzeitig Fieber auftritt, ist ein Arztbesuch nötig.

Weitere Informationen unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

**Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

**Klinikkontakt**  
MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Bettina Pluskota, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen   
[pluskota@orthopaede.com](mailto:lenz@orthopaede.com), Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12

[www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)