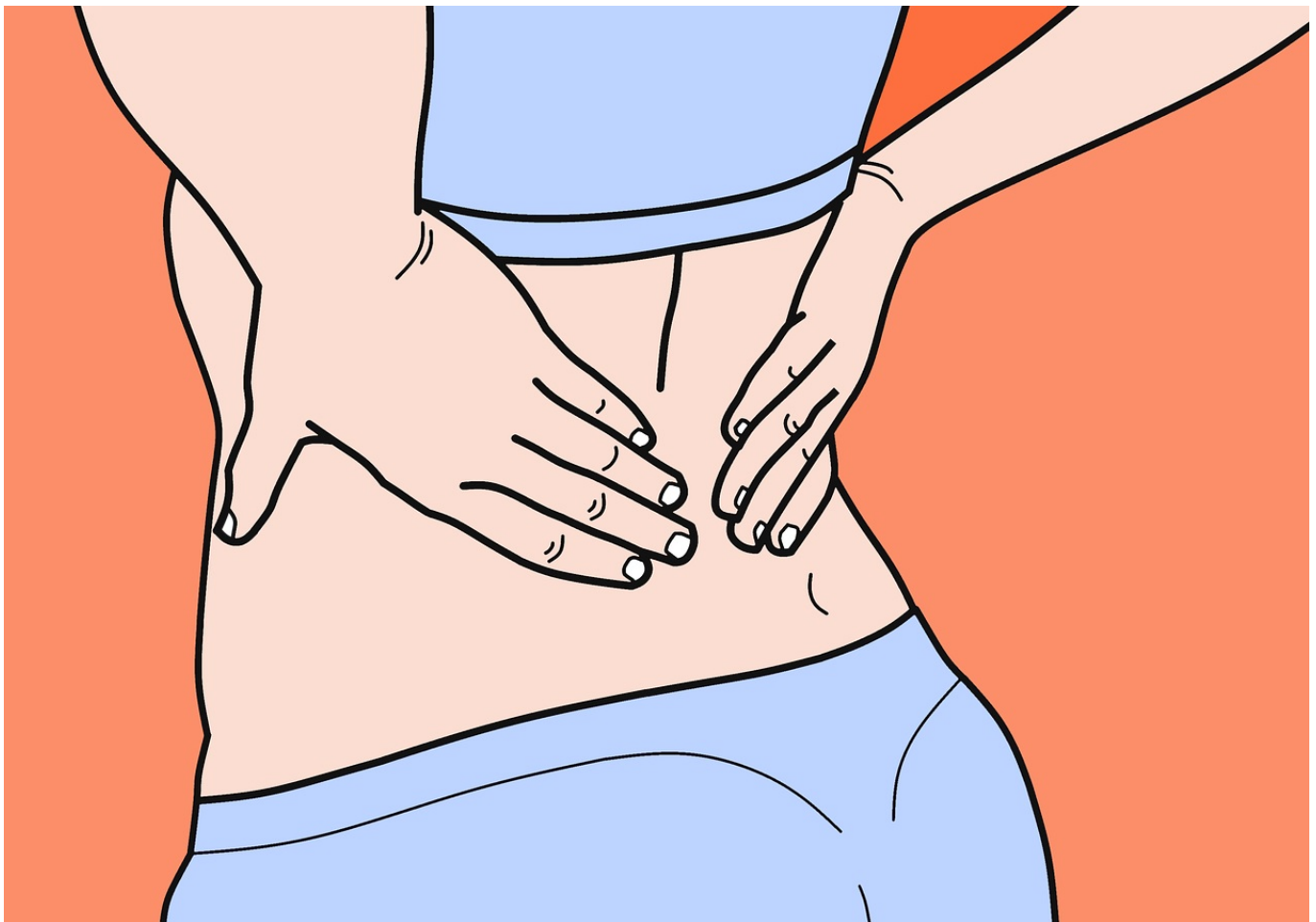


Die polnische Betreuerin Frau Malgorzata Trzeciak, für die [PerVita24](#) (häusliche Pflege): Ältere Menschen sind für Rückenschmerzen noch empfindlicher als Menschen mit einem durchschnittlichen Alter. Der jahrzehntelange Verschleiß hinterlässt seine Spuren und sorgt für die Schmerzen. Auch Fehlbelastungen können diese noch zusätzlich verschlimmern. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Senioren gut vorbeugen.

Dadurch lassen sich die Rückenschmerzen deutlich bessern und in Zukunft vielleicht sogar ganz vermeiden. Einige Bewegungen oder Belastungen gilt es hingegen komplett zu vermeiden, damit die Schmerzen nicht noch schlimmer werden. Auch das Aufsuchen eines Physiotherapeuten ist in vielen Fällen sinnvoll und wird teilweise sogar von den Krankenkassen bezuschusst.



Ganz wichtig: Belastungen minimieren

Die Schulterpartien sollten im Alter so wenig belastet werden wie möglich. Dabei denken viele Menschen an sportliche Betätigungen oder andere große Anstrengungen. Tatsächlich handelt es sich dabei jedoch um alltägliche Bewegungsabläufe, welche auf Dauer zu schmerzhaften Verspannungen führen können. Beispielsweise sollte auf das Lenken des PKWs mit nur einer Hand verzichtet werden. Denn diese einseitige Belastung ist sehr förderlich für Rückenschmerzen. Auch das Heben von schweren Gegenständen, sollte besser unterlassen werden. Bei Senioren sollte das zu hebende Gewicht nicht mehr als zwei Kilogramm betragen. Ganz besonders empfindlich ist die Rückenpartie, wenn Gegenstände sehr hoch gestellt werden. Beispielsweise Gläser, die in einen hohen Schrank oder ein Regal gestellt werden. Schwere Gegenstände sollten außerdem niemals in einer gebeugten Körperhaltung transportiert werden.

Die Wirbelsäule ist besonders empfindlich

Die Rückenschmerzen können von Verkrampfungen der Muskeln kommen. Das muss jedoch nicht zwingend der Fall sein. Auch die Wirbelsäule kann die Ursache dafür sein. Diese Bewerten müssen dann unbedingt ernst genommen werden. Beispielsweise treten diese Schmerzen häufig beim Steigen von Treppen auf. Die eingenommene Haltung, bei welcher der Rumpf nach vorne gebeugt wird, belastet die Wirbelsäule der Senioren sehr stark. Vielen Menschen ist außerdem nicht bekannt, dass das Sitzen eine höhere Belastung für die Wirbelsäule darstellt, als das Stehen. Denn häufig wird angenommen, dass das Sitzen die schonendere Körperhaltung sei.

Die richtige Vorbeugung: darauf sollten Senioren achten

Die Vorbeugung soll dazu dienen, dass die Schmerzen sich in der Zukunft nicht verschlimmern. Auch eine Senkung der akuten Schmerzen ist möglich, wenn die folgenden Tipps eingehalten werden.

Beispielsweise muss sehr vorsichtig vorgegangen werden, wenn ein Gegenstand vom Boden aufgehoben werden soll. Denn in diesem Fall, sollte immer in die Hocke gegangen werden. Bei Senioren ist das umso wichtiger, da der Rücken entlastet wird. Der Oberkörper sollte möglichst aufrecht sein, die Beine erledigen die eigentliche Arbeit. Wenn die Person bereits mit Knochenschwund zu kämpfen hat, dann muss dieser Tipp unbedingt eingehalten werden. Ansonsten längte der Druck, der durch die Belastung entsteht zu schweren Schäden führen. Durch das Einnehmen der Hocke, erfolgt eine Verteilung des Gewichts. Dadurch entsteht eine geringere Belastung und die Schmerzen werden vorgebeugt.

Auch der richtige Einsatz der Arme ist wichtig, um die Schmerzen zu umgehen. Wenn die Person unter einem Rundrücken leidet, muss dies unbedingt erfolgen, um eine Entlastung erreichen zu können. Die Wirbelsäule wird deutlich geschont, wenn die Arme beispielsweise im Sitzen als Unterstützung genutzt werden. Die Belastung kann dabei um mehr als 10 Prozent nachlassen. Auch bei dem Aufstehen aus der sitzenden Position müssen die Arme unbedingt benutzt werden. Wenn dafür keine Lehnen vorhanden sind, sollten die Handflächen auf den Oberschenkeln abgestützt werden. Dadurch wird die Belastung zwar nicht minimiert, nimmt jedoch deutlich ab. Auch das alltägliche Vorgehen im Bad, kann den Rücken belasten. Beispielsweise sollten das Zähneputzen, das Kämmen der Haare oder das Waschen am besten im Sitzen erfolgen. Das gebaute Stehen über das Waschbecken ist hingegen besonders schlecht für den Rücken.

Die Hilfe durch einen Physiotherapeuten

Die Arbeit eines Physiotherapeuten kann bei akuten Rückenbeschwerden wahre Wunder wirken. Deshalb sollte auch nicht gezögert werden, einen solchen aufzusuchen. Er kann Übungen vermitteln und Tipps geben, wie gegen die Beschwerden vorgegangen werden sollte.

Allerdings gibt es auch Senioren, die besonderes intensive Hilfe benötigen. Die herkömmliche Behandlung durch einen Physiotherapeuten reicht dann alleine nicht aus. Patienten, die bettlägerig sind stellen eine besondere Herausforderung dar. Gleichzeitig sind diese Menschen fast immer von Rückenschmerzen betroffen. Beispielsweise sollte das Becken in einem solchen Fall nur so wenig wie möglich gehoben werden. Außerdem sollte die Liegeposition so häufig es geht verändert werden. Dadurch können einseitige Belastungen vermieden werden. Wenn der Patient sich aufrichten möchte, sollte er ein Trapezgestänge nutzen können. Dadurch wird der Rücken geschont. Je länger die Liegezeit bereits andauert, desto wichtiger ist das.

Nähere Informationen im Ratgeber der PerVita24 unter <http://www.pervita24.de/>