

Urlaub für den Rücken

Gut geplant ist halb erholt – Fitness-Tipps für die Reise von den Wirbelsäulen-Profis



„Warmhalten,
bewegen,
entlasten!
Dr. Ralf Wagner
Wirbelsäulenchirurg

Lange Autofahrten oder stundenlange Flüge – die Urlaubszeit ist eine Herausforderung für den Rücken. Damit schon die Anreise entspannt und erholsam wird, haben der Wirbelsäulenchirurg Dr. Ralf Wagner und Personal Trainer Jan Hansen vom Ligamenta Wirbelsäulenzentrum Tipps und Tricks zusammengestellt, damit die kommenden Wochen wirklich die schönsten des Jahres werden.

Wer schon mit Rückenschmerzen zu tun hat, sollte vorher noch einmal Arzt und Physiotherapeuten aufsuchen, sich einen individuellen Trainingsplan zusammenstellen lassen und sein Trainingsequipment – Matte, Bänder, Sportschuhe – sowie Wärmeschutz, Muskelrelaxant und durchblutungs-

fördernde Salben einpacken. Unterwegs und am Urlaubsort gilt: Ausreichend trinken, keine kalte Luft an die Haut, ausreichend Bewegung. Die können sich Reisende auch im Auto oder im Flugzeug verschaffen. Im Sitzen lassen sich Lenden-, Brust- und Nackenwirbel mit Dehn- und Drehbewegungen immer wieder durchbewegen. Kniebeugen, Oberkörper-Rotationen, Hände abwechselnd Richtung Himmel und zum Boden strecken – das geht während einer Pause an der Raststätte ebenso wie im Flugzeug. Ein kleiner Marsch durch den Gang oder um den Parkplatz lockert die Muskulatur. Und nicht vergessen: Urlaub ist Entspannung, Freizeitstress sollte schon bei der Planung vermieden werden. Nur so kann der Körper sich dauerhaft erholen.

