

Aktiver Kreuzzug gegen Schmerzen

Experten von **VITAL – AKTIV** in Dassow zeigen, wie gezieltes Training gegen Rückenschmerzen hilft

DASSOW. Stiche, Druck, Reiben, Zerren – Rückenschmerzen sind wirklich keine Freude und dennoch ständiger Begleiter vieler Menschen. Die gute Nachricht: Rückenschmerzen müssen häufig kein Dauerzustand sein, denn es gibt ein denkbar einfaches und hocheffektives Mittel, um ihnen vorzubeugen, sie zu reduzieren oder sie sogar gänzlich verschwinden zu lassen – und das heißt Bewegung.

DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN FÜR RÜCKENSCHMERZEN

So vielfältig der Mensch ist, so vielfältig können auch die Gründe für Rückenschmerzen sein. Überlastung durch Übergewicht, Fehlhaltungen oder -belastungen, Bandscheibenvorfälle, Arthrose, Osteoporose, Erkrankungen der Wirbelkörper, Wirbelblockaden, eingeklemmte Nerven u.v.m. – die Liste möglicher Ursachen ist lang. Eine der wohl häufigsten ist jedoch Bewegungsmangel. Unsere Wirbelsäule ist die tragende Säule

des Körpers. Durch den aufrechten Gang des Menschen ist das eine verantwortungsvolle Aufgabe. Sie ist ebenso am Ausbalancieren des Beckens, der Schultern, des Halses und des Kopfes beteiligt. Um diese Herausforderung bewältigen zu können, verfügt unser Rücken über ein ausgeklügeltes Beweglichkeits- und Stabilitätskonzept. Knochen und Knorpel bilden die Basis, dazu kommen Sehnen, Bänder und die Muskulatur. Die langen, oberflächlichen Muskeln sorgen dabei für die Beweglichkeit, die kurzen, queren und tief liegenden Muskeln dienen als entscheidende Stütze und bilden ein stabilisierendes und die Wirbelsäule entlastendes Muskelkorsett für unseren Rücken.

Sind die Muskeln durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen geschwächt oder überstrapaziert, kann das weitreichende Folgen haben. Die Beweglichkeit des Rückens wird eingeschränkt, die Stützfunktion der Muskulatur lässt nach,



Gaby Harnack, Annalena Reinhold und Heike Prüfert (v. l.) vom Gesundheitsstudio Vital-Aktiv Dassow. Foto: M. Probst

Wirbelgelenke und Bandscheiben werden nicht mehr an Ort und Stelle gehalten und es kommt zu zum Teil extremen Schmerzzuständen.

Mithilfe der Geräte im „milon-Gesundheitszirkel“ kann die Muskulatur effektiv gestärkt, Beweglichkeit wiederhergestellt und somit die Stabilität des Rückens gesteigert werden. Der

Körper kommt wieder ins Gleichgewicht, Verspannungen und Blockaden lösen sich und Schmerzen lassen nach. Zusätzlich sorgt Bewegung für eine gute Ernährung der Bandscheiben, die somit elastisch bleiben, sichert die ausreichende Versorgung des Gelenkknorpels und stößt die Knochenbildung an, sodass gleichzeitig Bandscheibenvorfällen, Arthrose und Osteoporose entgegengewirkt werden kann. Regelmäßiges

Training im Vital-Aktiv senkt das Risiko für neue Schmerzen!

Am Samstag und Sonntag (12./13. September), jeweils von 10 bis 18 Uhr, lädt das Vital-Aktiv in Dassow zur großen Neueröffnung ein. Alle gesundheitsorientierten Menschen sind herzlich dazu eingeladen; wer sich für eine Teilnahme entscheidet, spart 99 Euro auf das Coaching- und Betreuungspaket.

➔ www.vitalaktiv.fit

Über VITAL – AKTIV

Als eine der fortschrittlichsten Anlagen für Gesundheitstraining der Region setzt VITAL – AKTIV in puncto Betreuung, Coaching, Training und Gesundheit völlig neue Maßstäbe. Das wissenschaftlich erprobte Konzept von VITAL – AKTIV mit effektiven Trainings- und Beweglichkeitskonzepten zur Erreichung der persönlichen Gesundheitsziele basiert auf einem

ganzheitlichen Ansatz. Im Mittelpunkt stehen die Ziele für mehr Schmerzfreiheit, mehr Lebensfreude und mehr Lebensqualität.

VITAL – AKTIV ist mit seinen Präventionsangeboten von allen gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung im Bereich Firmenfitness.