



Ursachen für Kreuzschmerzen sind meist eine verspannte Muskulatur im Kreuzbereich, sowie ein verspannter hinterer Oberschenkelmuskel. Dazu führen kann natürlich auch eine falsche Haltung oder Strukturelle Anomalien im Rumpf. Aber auch Überanspannung des Rücken und Verletzungen der Muskeln, Bänder oder Bandscheiben, die die Wirbelsäule stützen, kann eine Ursache sein.

In der Bevölkerung sind über 80 % von Rücken-/ Kreuzschmerzen betroffen.

Auch wenn ein Chiropraktiker die Wirbel wieder in die korrekte Position bringen kann, sie werden nur mit einer kräftigen Muskulatur auch dort bleiben.

SYMPTOME DER ARTHROSE

Leute mit Arthrose haben häufig Gelenkschmerzen und sind in ihren Bewegungen eingeschränkt. Bei manchen Leuten entwickelt sich Arthrose schneller, aber bei den meisten Menschen entwickelt sich die Beschädigung der Gelenke stufenweise über Jahre hinweg. Arthrose kann in einer schwächeren Form auftreten und das Alltagsleben nur leicht behindern, sie kann aber auch grosse Schmerzen verbunden mit Invalidität verursachen.

VORBEUGUNG UND UMGANG MIT RÜCKEN-/KREUZSCHMERZEN

Bewahren Sie die korrekte Körperhaltung und üben sie Kraftaufbauende Übungen aus. Versuchen Sie beim Heben und Absenken stets die Knie zu beugen und vermeiden Sie die Überdehnung des Rückens. Bleiben Sie konsequent und vermeiden Sie bei akuten Rückenschmerzen die Bettruhe.

“Curves International, Inc. is a corporate member of the International Health, Racquet & Sportsclub Association, a not-for-profit trade association representing over 7,000 health and fitness facilities in 74 countries.”

Für mehr Informationen besuchen Sie bitte www.curves.com



