



**PHYSIO**therapie  
Torsten **GÖRS**



## **Mit dem richtigen Training Schmerzen in den Griff bekommen**

- 3 typische Problemzonen bei Menschen ab 40 Jahren
- Vermeintliche und tatsächliche Ursachen
- Welches Training wirklich dauerhaft hilft

von Torsten Görs

## 1 Schmerzen im unteren Rücken

Als Kreuzschmerzen werden Rückenschmerzen im unteren Rücken bezeichnet, die im Bereich zwischen den unteren Rippenbögen und dem unteren Rand der Pobacken auftreten. Im unteren Bereich liegt die Lendenwirbelsäule mit ihren 5 Wirbeln. Sie trägt das gesamte Gewicht des Rumpfes, stabilisiert zusammen mit der Muskulatur den ganzen Körper und ist im Alltag vielen Bewegungen und großen Belastungen ausgesetzt. Daher kommt es sehr häufig zu Beschwerden im unteren Rücken. Oft sind es unspezifische Schmerzen, es liegt also kein konkreter Grund vor.

### Hauptursachen sind:

- Bewegungsmangel
- schwache Muskulatur im Bereich des Rumpfes
- Muskelverspannungen durch Fehl- oder Überbelastungen
- Schwere körperliche Arbeit
- Stress

Bei spezifischen Rückenschmerzen gibt es einen bestimmten körperlichen Auslöser wie z.B. einen Bandscheibenvorfall, einer Fehlstellung der Wirbelsäule (Scoliose), einer Grunderkrankung (Osteoporose, Rheuma) oder einen eingeklemmten Nerv.

Durch mehr Bewegung schaffen Sie es, Muskeln zu kräftigen und Muskelverspannungen zu beseitigen.

### In Bewegung bleiben hilft, aber welches Training ist das richtige?

Fahrrad fahren ist leider kein effektives Mittel! Es sollte ein Sport sein, der gezielt die zu schwache, verspannte Muskulatur wieder aufbaut. Beim Training in unserem Milton Gesundheitszirkel und in unserem Five Rücken- und Gelenkzentrum bekämpfen Sie ihre Schmerzen mit erstaunlich geringem Zeitaufwand und beugen den oben genannten Ursachen effizient vor.

Weitere Infos finden Sie hier:

 [www.gesundheitstraining-stralsund.de](http://www.gesundheitstraining-stralsund.de)

## **2 Schulter-Nacken-Beschwerden**

Jeder zweite hat mindestens einmal in seinem Leben Schulter/Nackenschmerzen.

Sie äußern sich oft mit Schmerzen in der Schulter und im Arm oder durch einen steifen Hals.

Bis der Schulter-/ Nackenbereich schmerzt, hat er schon eine Menge weggesteckt. Die unangenehmen, bohrenden oder stechenden Schmerzen sind oft nur die Spitze des Eisbergs.

### **Ursachen:**

Auch wenn wir meinen, der Auslöser ist das lange Sitzen am PC oder auch der kalte Luftzug, so haben wir unseren gesamten Körper schon länger überfordert. Und das von Kopf bis Fuss. Hauptursachen sind Haltungprobleme und Stress.

Dadurch kommt es zu verspannten Muskeln, die dann die Schmerzen verursachen. Mit zunehmenden Alter kommt es zum erhöhten und beschleunigten Verschleiß in der Halswirbelsäule.

### **Das richtige Training stoppt den Verschleiss**

Um den Verschleiß effektiv zu stoppen, brauchen Sie ein Training, das die verspannten Muskeln wieder locker macht. Denn nur spezieller Sport kann die Haltungprobleme beseitigen.

Durch unser gezieltes Training im Milon Gesundheitszirkel und Five Beweglichkeitszentrum kräftigen Sie Ihre Muskeln und machen Sie beweglicher. Damit schaffen Sie es, Ihre Haltungprobleme in den Griff zu kriegen und können Ihren Alltag wieder schmerzfrei bestreiten. Testen Sie gern einmal unser Training für einen Monat!

**Weitere Infos und Anmeldung zum Probemonat:**

 [www.gesundheitstraining-stralsund.de](http://www.gesundheitstraining-stralsund.de)

### 3 Knieschmerzen

Ohne unsere Knie geht gar nichts!

Das merken wir vor allem dann, wenn etwas nicht mehr in Ordnung ist. Knieschmerzen können dabei ganz plötzlich auftreten, aber sich auch über einen längeren Zeitraum immer stärker bemerkbar machen.

Neben den akuten Beschwerden schränken vor allem die chronischen Schmerzen die Lebensqualität stark ein. Treppen können dann schnell zu einem unüberwindbaren Hindernis werden.

Durch Knieschmerzen leiden auch andere Körperteile wie die Hüftgelenke und der gesamte Rücken.

#### **Hauptursachen für Kniebeschwerden:**

- Haltungsprobleme z.B. Beckenschiefstand
- Muskelverspannungen im Rumpf und Beinbereich
- Überlastungen oder Unfälle (z.B. Skiunfälle)

#### **Training, das die Knie schützt und Schmerzen beseitigt**

Um ihre Knie zu schützen, braucht es ein Training, welches die Muskulatur im Rumpf und Kniebereich gezielt beübt. Eine Kombination aus Kraft- und Gleichgewichtstraining.

Durch unser spezielles Training in unserem Milon Gesundheitszirkel und unserem Five Rücken und Gelenkzentrum werden Sie Treppen wieder mit Leichtigkeit erklimmen.

**Wenn Sie Ihre Schmerzen ein für alle Mal in den Griff bekommen möchten:** Machen Sie jetzt den ersten Schritt! Testen Sie unser Gesundheitstraining für 1 Monat mit 4 flexiblen Terminen ohne Vertragsbindung.

**Weitere Infos und Anmeldung zum Probemonat:**

 [www.gesundheitstraining-stralsund.de](http://www.gesundheitstraining-stralsund.de)



**PHYSIO**therapie  
Torsten **GÖRS**



Für weitere Infos zu unserem Gesundheitstraining scannen  
Sie einfach den QR-Code oder besuchen Sie unsere Website:

**[www.gesundheitstraining-stralsund.de](http://www.gesundheitstraining-stralsund.de)**



**Physiotherapie Torsten Görs**  
Physiotherapie & Gesundheitstraining  
Semlowerstraße 13  
18439 Stralsund  
Telefon: 03831 207326  
E-Mail: [praxis@physiotherapie-goers.de](mailto:praxis@physiotherapie-goers.de)