
Subject: Kreuzschmerzen

Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 15 Dec 2007 16:47:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weiß jemand, was ich gegen Kreuzschmerzen machen kann?

Subject: Re: Kreuzschmerzen

Posted by [stef84](#) on Sat, 15 Dec 2007 16:55:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Krafttraining! Vor allem Rückenübungen wie Rudern, Nackenziehen, Klimmzüge, Butterfly reverse, Hyperextensions etc.

Subject: Re: Kreuzschmerzen

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 15 Dec 2007 17:27:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoga...

krafttraining kanns schlimmer machen, musst du aufpassen

Subject: Re: Kreuzschmerzen

Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 15 Dec 2007 18:25:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hätt ich auch gesagt. Für konsequentes Krafttraining habe ich ohnedies keine Zeit bei meinem Job.

Im Prinzip brauch ich auch nur etwas kurzfristiges, ich habe eigentlich keine dauerhaften Kreuzschmerzen, sondern nur ab und zu, wenn ich längere Zeit hindurch schlecht gegessen und gelegen bin.

Subject: Re: Kreuzschmerzen

Posted by [stef84](#) on Sat, 15 Dec 2007 19:15:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Krafttraining macht es keinesfalls schlimmer!!! Nur wenn es falsch angewendet wird bzw. die Übungen falsch ausgeführt werden. Aber dafür gibts ja Trainer! Mein Onkel hat auch Schmerzen, jahrelang, und der Arzt hat im Krafttraining empfohlen, 2 mal die Woche. Und schon nach einem halben Jahr waren die Schmerzen fast komplett weg!

Subject: Re: Kreuzschmerzen

Posted by [Angie65](#) on Sat, 15 Dec 2007 21:55:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Krafttraining ist eigentlich das, was alle Patienten mit Rückenproblemen verordnet bekommen - aber natürlich im Sinne von Aufbau der Muskulatur von Rücken und Bauch bzw Brustmuskulatur - das ist ja kein "Pumpen", sondern eher Gymnastik mit wenig Gewichten - die moderne "Rückenschule" sozusagen. Das ist das beste zur Vorbeugung. Wobei man wirklich darauf achten sollte, WO man das macht. Wenn da niemand ist, der sich ein wenig kümmert und guckt, dass auch richtig trainiert wird, kann man da durchaus viel falsch machen.

Wenn akute Schmerzen da sind, sollte man das aber nicht tun - dann lieber eine Woche aussetzen, Schmerzen und Entzündungen behandeln und sich schonen - sonst geht das mal ganz schnell nach hinten los.

Ich spreche aus leidvoller Erfahrung (bin schon operiert an der Bandscheibe).

Bäder zur Entspannung oder Massagen sind auch immer gut.

Mit Yoga kenne ich mich nicht aus - kann mir aber durchaus vorstellen, dass das auch hilfreich ist.

Subject: Re: Kreuzschmerzen

Posted by [Hammerhaar](#) on Sun, 16 Dec 2007 13:15:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Update:

Kreuzschmerzen sind fast ganz abgeklungen, dafür habe ich mir heute in der linken Schulter einen Muskel verrissen, jetzt tut die Schulter weh...

Wobei ich mich so verletzt habe, will ich nicht verraten!

Subject: Re: Kreuzschmerzen

Posted by [Homers](#) on Sun, 16 Dec 2007 13:19:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hammerhaar schrieb am Son, 16 Dezember 2007 14:15 Update:

Kreuzschmerzen sind fast ganz abgeklungen, dafür habe ich mir heute in der linken Schulter einen Muskel verrissen, jetzt tut die Schulter weh...

Wobei ich mich so verletzt habe, will ich nicht verraten!

was treibst du?

extremesportarten, harte arbeit?

Subject: Re: Kreuzschmerzen

Posted by [stef84](#) on Sun, 16 Dec 2007 14:40:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-Homer- schrieb am Son, 16 Dezember 2007 14:19
Hammerhaar schrieb am Son, 16 Dezember 2007 14:15
Update:

Kreuzschmerzen sind fast ganz abgeklungen, dafür habe ich mir heute in der linken Schulter einen Muskel verrissen, jetzt tut die Schulter weh...

Wobei ich mich so verletzt habe, will ich nicht verraten!

was treibst du?

extremesportarten, harte arbeit?

Oder doch 2008's neueste Therapie in einer extremen Form. Bist du Linkshänder?

Subject: Re: Kreuzschmerzen

Posted by [Hammerhaar](#) on Sun, 16 Dec 2007 18:17:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Extremsportart...gewissermaßen...aber die weitest verbreitete!
