



Foto: Moorheilbad Harbach

WICHTIGE TIPPS

- Keine Zeit vergeuden, bei Schmerzen rasch zum Arzt!
- Nicht selbst behandeln! „Natürliche“ Mittel haben auch Nebenwirkungen . . .
- Ablenkung hilft: Legen Sie sich Hobbys zu, die hohe Konzentration erfordern – wie Malen oder das Erlernen eines Musikinstrumentes.
- Immer aktiv bleiben! Trotz Schmerzen gibt es erlaubte Bewegungsformen. Respektieren Sie allerdings die körperlichen Grenzen!
- Pflegen Sie Kontakte! Vermeiden Sie sozialen Rückzug, treffen Sie sich mit Freunden. Allenfalls schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an.
- Stressabbau durch Techniken wie autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung tut auch dem Rücken gut.
- Nur kein Selbstmitleid – das verschlimmert die Lage erfahrungsgemäß nur.

Im Waldviertler Moorheilbad Harbach widmet sich ein Expertenteam der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen des

Bewegungsapparates. Ein klarer Schwerpunkt wird dabei in Bezug auf Rückenleiden gesetzt.

INFORMATIONEN



Das Moorheilbad Harbach im Waldviertel ist Spezialist für die Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sowie Reha nach Verletzungen, Unfällen oder Operationen. Zudem gibt es das Programm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ und den Schwerpunkt „Schmerztherapie“.

Informationen und Buchung:
3970 Moorbach Harbach,
02858/5255-0,
info@moorheilbad-harbach.at.
Das Unternehmen ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.



Chronische Schmerzen sind eine Qual. Viele Menschen glauben allerdings, damit leben zu müssen. Dabei gibt es in praktisch allen Fällen die Chance auf Hilfe! Die Schmerztherapie hat nämlich deutlich an Bedeutung gewonnen, neue Methoden wurden entwickelt. In Österreich stehen an erster Stelle der Beschwerden die Rückenleiden.

Was sind die Ursachen von Rückenschmerzen?

Vor allem Bewegungsmangel, und damit untrainierte Muskeln. Weiters einseitige Belastungen (Arbeitsplatz, Freizeit), aber auch Stress. Seelischer Druck – egal ob beruflich oder privat – führt zu muskulären Verspannungen und damit auch zu „Kreuzweh“.

Wie beugt man am besten vor?

Natürlich hauptsächlich durch Beseitigung der Ursache! Das heißt, an erster Stelle aller Präven-

Chronisch

Niemand müsste mit ständigen Problemen im Rücken leben! Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter im Moorheilbad Harbach (NÖ), beantwortet Fragen zu diesem leider stets aktuellen Thema.

tionsmaßnahmen steht Bewegung in Form von heilgymnastischen Übungen, Muskelaufbau und Ausgleichssport. Viele Arten von Rückenschmerzen lassen sich alleine durch regelmäßige sportliche Aktivitäten vermeiden. „Wirbelsäulenfreundliche“ sind vor allem Rückenschwimmen, Nordic Walking und Radfahren.

Durch gezieltes Training können Rumpfmuskulatur und stabilisierende Wirbelsäulenmuskeln aufgebaut

werden – zur Verhinderung frühzeitiger Haltungsschäden! Lernen Sie aber auch im Alltag: Richtig Heben, Tragen und Sitzen senkt das Risiko für Rückenschmerzen dramatisch!

Im Moorheilbad Harbach wird auch das neue Programm der Pensionsversicherungsanstalt „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ angeboten. Es eignet sich perfekt zur Vorbeugung von Rückenproblemen! Das Hauptaugenmerk liegt

Rückenschmerzen!

dabei auf Bewegung, Stressabbau und Ernährung.

Ab wann soll man zum Arzt?

Bei sehr heftigen Schmerzen bzw. wenn die Beschwerden schon eine Woche andauern oder immer wiederkehren. Je früher man zum Spezialisten geht, desto früher kann eine angepasste Behandlung erfolgen.

Foto: Moorheilbad Harbach



Prim. Dr. Johannes Püspök

Leider wird oft viel zu lange gewartet, ehe man ärztliche Hilfe sucht! Damit aber steigt das Risiko, dass die Schmerzen chronisch werden, was die erfolgreiche Behandlung erschwert.

Wann spricht man von chronischen Schmerzen?

Der akute Schmerz hat eine wichtige Schutz- und Warnfunktion. Chronische Schmerzen liegen dann vor, wenn es länger als 6 Monate weh tut. Dann gibt es keine Warnfunktion mehr, der

Zustand ist bereits als eigenständige Krankheit zu betrachten. Der ständige Leidensdruck führt langfristig zu Angst, Hilflosigkeit, Leistungseinschränkung, Isolation, Schlafstörungen und Depressionen.

Welche Maßnahmen sind dann notwendig?

Eine Kombination verschiedener Therapien: Physikalische Behandlung, Medikamente, psychologische Begleitung, das Erlernen von Entspannungstechniken

und zur Unterstützung Komplementärmedizin – etwa Akupunktur und Neuraltherapie.

Im Moorheilbad Harbach wurde bei bereits chronischen Beschwerden der Schwerpunkt „Schmerztherapie“ mit einem multiprofessionellen Team geschaffen. Schmerzspezialisten, Allgemeinmediziner, Gesundheits- und Krankenpfleger, Psychologen und Physiotherapeuten arbeiten perfekt zusammen.

Totale Schmerzfreiheit kann nicht immer erzielt werden. Auf jeden Fall aber Linderung und Hilfestellung bei der Schmerzbewältigung. Kernaufgabe für die Betroffenen selbst ist es, geeignete Strategien zu erlernen, um mit der Situation bestmöglich umgehen zu können.

MITMACHEN & GEWINNEN

Spielen Sie unter www.beste-gesundheit.at/krone mit und beantworten Sie die Gewinnfrage zum YouTube-Kanal von Beste Gesundheit. Gewinnen Sie eine von insgesamt sechs Übernachtungen mit Vollpension für zwei Personen in einem Beste Gesundheit-Betrieb! Teilnahmeschluss: 25. 10. 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.