

## Mit Wärme gegen Rückenschmerzen



Meist entstehen schmerzhaftes Verspannungen durch eine falsche Belastung oder Körperhaltung. Die Folge: Die Muskulatur verhärtet und die Durchblutung gerät ins Stocken. Ganz instinktiv legen wir uns dann gerne etwas Warmes auf die betroffene Stelle. Gerade bei akuten Schmerzen und Verspannungen kann Wärme sehr effektiv sein. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, wie Sie Wärme am besten gegen Rückenschmerzen nutzen.

Um effektiv gegen Rücken- und Nackenschmerzen zu wirken, ist die Tiefenwirkung der Wärme nötig. Mit anderen Worten: Nicht nur die Haut, sondern auch die darunter liegenden Muskelschichten und das Bindegewebe müssen davon profitieren. Am besten funktioniert das mit speziellen Wärmeumschlägen mit AGR-Gütesiegel, die direkt auf den schmerzenden Körperstellen getragen werden und eine therapeutische Wärme von 40 Grad Celsius erreichen. Diese Temperatur wird dann über bis zu 12 Stunden hinweg konstant gehalten und sorgt so für eine wirksame Schmerzlinderung, ohne dass die Haut gereizt wird. Warum Wärme so gut funktioniert, hat die Wissenschaft mittlerweile entschlüsselt: Wärme weitet die Blutgefäße, fördert die Durchblutung und entspannt die Muskeln. Das befreit schmerzleitende Nervenbahnen von Druckreizen. Zudem überlagert der Wärmereiz den Schmerzreiz und reduziert damit das Schmerzempfinden.

Außerdem profitieren Hormonsystem und Zellstoffwechsel. Wärme stärkt die Abwehrkräfte, hilft bei der Entsäuerung und Entschlackung. Nicht zu unterschätzen ist auch die Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden.

Als langfristige Maßnahme empfiehlt die AGR eine Bewegungstherapie oder Rückenschule, um den Rücken zu stärken. Durch gezielte Übungen lässt sich die Rückenmuskulatur am besten stärken und trainieren – und dadurch wiederum wird Schmerzen und Verspannungen nachhaltig vorgebeugt.