

Priorität Rückenerholung - Urlaub ist wichtiger denn je

28.10.2021, 12:07 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *apex spine Center*

Presseagentur: *apex spine Center*



Rückengerechter Urlaub, das klingt irgendwie nach wenig Spaß. Doch weit gefehlt. Schnorcheln oder Tauchen, eine Massage für den ganzen Körper, ein entspannendes Thermalbad, wie erholsam wäre das?

München, 28.10.2021 - Urlaub für den Rücken hat nachhaltige positive Wirkung

Die zur Zeit notwendigen Veränderungen in unserem Alltag machen es der Gesundheit nicht leicht. Deshalb ist Urlaub für den Rücken umso wichtiger geworden. Jeder sehnt sich nach der Freiheit - Wegfahren, wenn es wieder möglich wird, um Schmerzen zu lindern oder vorzubeugen, trifft den Nerv der Zeit. Rückenerholung ist wichtiger denn je.

Diagnose Rückenschmerz

Über neunzig Prozent aller Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter Beschwerden im Rücken. Somit werden sie zum häufigen Grund für den Arztbesuch. Betroffene werden zunehmend jünger. Langes Sitzen im Homeoffice, weniger Bewegung durch eingeschränkten Freiraum, Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten sind reduziert, all das trägt zum Beschwerdebild bei.

Ankommen und optimal Relaxen

Die Hotelmatratze oder Sonnenliege sind meist keine optimalen Untergründe für den schmerzenden Rücken. Ein flaches Kissen, das unter die Knie geschoben wird oder den Nacken stützt, kann hier Abhilfe schaffen. Vor dem Aufstehen in die Seitenlage drehen schützt die Wirbelsäule. Um die Hals- und Lendenwirbelsäule zu entlasten, ist vom Liegen auf den Bauch eher abzuraten. Sind die Rückenschmerzen schon da, sollte ein geeigneter Schlafplatz im Urlaub genau unter die Lupe genommen werden. Besonders beim Camping ist auf Zeltliegen zu achten, die speziell als rückenfreundliche Alternative nützlich sein können.

Bewegung ist effektive Erholung

Das Sitzen unterbrechen ist nun wichtig. Steigt das Flugzeug gen Himmel, ist Urlaub wieder möglich. Jetzt gilt es das

Richtige für sich zu tun. Die meisten Hotels bieten vielfältige Möglichkeiten, sich zu bewegen. Ob Aquagymnastik, Tauchen oder Schwimmen, Rückenerholung zeigt sich hier in vielen Gesichtern. Auch Wandern mit leichtem Gepäck und die Seele baumeln lassen, entspannt den Organismus bis hinein in die Wirbel.

Kuren - Luxussegment der Rückenerholung

Hochqualifizierte Therapeuten finden sich in vielen Hotels. Mit Ihren Wellnessbehandlungen schaffen sie Urlaubsatmosphäre für Körper und Seele und Raum für Rückenerholung. Thermalbäder und Massagen bringen Erholung für den gestressten Organismus. Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen eignen sich auch Yoga- und Pilatesreisen. Massagen und Moorpackungen, relaxen im Thermalheilwasser und Muskelaufbautraining in der hoteleigenen Fitnesswerkstatt beugt Rückenschmerzen vor.

Drei Akutmaßnahmen bei Bandscheibenvorfall

Wärme, Ruhe und Schmerzmittel sind die drei Akutmaßnahmen sollte der Ernstfall im Urlaub eingetreten sein. Die Wärme sorgt durch ein Heizkissen, ein Wärmepflaster oder -flasche für erste Entspannung. Das Schmerzmittel lindert den akuten Zustand und entspannt die Muskulatur. In der Regel ist die Akutphase nach 2 - 3 Tagen vorbei! Dann heisst es: "Bewegung, Bewegung, Bewegung", natürlich moderat. Vor allem kleine Spaziergänge, Fahrradfahren oder schwimmen bewirken hier Wunder.

Zu guter Letzt im Liegen die Wirbelsäule entspannen und dem Körper eine Verschnaufpause gönnen. Wieder zu Hause angekommen ist der richtige Zeitpunkt, um über eine geeignete Therapie nachzudenken und Kontakt zu einem Arzt aufzunehmen.

Apex Spine der Garant gegen Rückenschmerzen

Apex Spine ist das international anerkannte Zentrum für endoskopische Bandscheibenoperationen in München. Spezialisiert auf Diagnose und Behandlung von Rückenschmerzen setzt sie sich aus einem Team aus Orthopäden, Neurochirurgen, Physio- und Sporttherapeuten zusammen. Das breit gefächerte Spektrum des Apex Spine Center und seiner Spezialisten bietet effektive Behandlungen von Nackenschmerzen bis hin zum Bandscheibenvorfall und jeglicher Art von Wirbelsäulenerkrankungen. Sie helfen in jedem Fall bei unklaren Diagnosen und beantworten alle Fragen rund um den Rücken.

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

apex spine Center
Herr Dr. med. Michael D. Schubert
Dachauerstraße 124A
80637 München
Deutschland

fon ...: 089-15001660
web ...: <http://www.apex-spine.de/>
email : info@apex-spine.com

Das international bekannte Wirbelsäulenzentrum apex spine in München, mit seinem renommierten Team aus Orthopäden, Neurochirurgen, Unfallchirurgen, Physiotherapeuten und Sporttherapeuten hat sich auf die Diagnose und Behandlung von Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Wirbelsäulen-erkrankungen spezialisiert.

Pressekontakt:

apex spine Center
Herr Dr. med. Michael D. Schubert
Dachauerstraße 124A
80637 München

fon ..: 089-15001660
web ..: <http://www.apex-spine.de/>
email : info@apex-spine.com

Portrait

Das international bekannte Wirbelsäulenzentrum apex spine in München, mit seinem renommierten Team aus Orthopäden, Neurochirurgen, Unfallchirurgen, Physiotherapeuten und Sporttherapeuten hat sich auf die Diagnose und Behandlung von Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Wirbelsäulen-erkrankungen spezialisiert.

News-ID: 1219621 • Views: 805 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1219621/Prioritaet-Rueckenerholung-Urlaub-ist-wichtiger-denn-je.html>