

## Damit das Kreuz nicht zum Kreuz wird

Prof. Dr. Axel Prokop, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie in Sindelfingen, rät zu Bewegung und gesunder Ernährung

Rückenleiden sind eine Volkskrankheit. Wer wüsste das besser als Prof. Dr. Axel Prokop (47)? Rund 3000 Patienten zählt der Chefarzt der Unfallchirurgie pro Jahr am Klinikum Sindelfingen – davon 1000 über 70 Jahre. Tendenz steigend.

VON SIEGFRIED DANNECKER

**SINDELFINGEN.** „Im Zuge des demographischen Wandels müssen wir uns um diese Klientel kümmern“, sagt der Mediziner. Und rät, es durch individuelle Prävention gar nicht zu Rückenleiden kommen zu lassen.

**Herr Prokop, Was kann der Einzelne tun, dass ihn nicht irgendwann das Kreuz mit dem Kreuz einholt?**

Er/sie kann beispielsweise das tun, was mir meine Mutter immer gesagt hat: „Kind, steh' aufrecht. Brust raus, Rücken gerade.“

**Aha!?!**

Ja, wirklich. Das ist eine gute Übung gegen schlaksige Haltung. Einfach aufrecht stehen oder sich beim Sitzen mal aufrichten. Oder an der Supermarkt-Kasse die Po-Backen zusammenkneifen und das 20 Sekunden halten. Das ist auch eine gute Form der Isometrie. Dafür kann man natürlich auch den Bauch-Beine-Po-Kurs der VHS besuchen.

**Kneifen Sie den Po bei Ihren OPs zusammen?** Meine Schwestern im Krankenhaus werden lachen, aber das tue ich immer wieder mal.

**Sonst noch Möglichkeiten?**

Generell gilt: Die Leute müssen raus an die Sonne, damit sie Vitamin D produzieren. Sie



Gelenkschonend und gesund – nicht nur für Frauen: das Walken

KRZ-Fotos: Wandel/Archiv



Chefarzt der Unfallchirurgie, Prof. Axel Prokop

heimlich gut, weil da Beine und Arme bewegt werden, ohne dass der Körper bei jedem Schritt abhebt.

**Sich regen bringt Segen. Ist Spazieren gehen auch schon gut? Das soll wieder trendig sein.** Ja klar. Oder Schwimmen – und Radfahren!

**Was ist mit Kieser-Rückentraining oder ähnlichen präventiven Dingen?**

Bestens. Ich kann das nur empfehlen – auch und vor allem die Therapieangebote der Südwest-Kliniken, also zum Beispiel die Wirbelsäulen-Gymnastik-Kurse in unserem Therapiezentrum am Rathausplatz. Wer so etwas macht, wird deutlich weniger Gefahr laufen, mit der Wirbelsäule und den Bandscheiben Ärger zu bekommen und womöglich unterm Messer zu landen.

**Was ist mit der Ernährung?**

Wichtig ist – gerade zusammen mit der Bewegung –, die Kalziumproduktion anzuregen. Das geht über eklige Tabletten. Ich empfehle aber, lieber am Tag zwei Flaschen kalziumreiches Mineralwasser zu trinken, ab und zu eine Banane zu essen und ein großes Glas Milch zu trinken. Am besten ergänzt man das mit Vitamin D.

**Milchprodukte und Käse sollen eh gut sein gegen Knochenschwund, wie er vor allem bei Frauen im höheren Alter vorkommt.**

Sie sagen es, ja.

**Was machen Sie zur Vorbeugung – außer dem Pobacken-Training?**

(Lacht) Ehrlich gesagt: natürlich viel zu wenig. Mein langer Arbeitstag steht dem entgegen. Aber die Leute draußen müssen und sollten ja nicht nachmachen, was ich ihnen unvollkommen vorlebe. . .

müssen sich öfter draußen aufhalten als nur vorm Fernseher zu sitzen.

**Und sich draußen auch richtig bewegen, joggen zum Beispiel?**

Richtig. Das stärkt die Rückenmuskulatur, fördert die Durchblutung, tut dem Rücken gut, aber auch dem Herz, dem Kreislauf, baut Muskeln auf.

**Was ist mit Leuten, deren Knochengerüst diese Stoßwellen nicht mehr mag?**

Die sollen walken. Das mag mitunter ja etwas eigenartig aussehen, es ist aber un-