



Foto: Fotolia

Idyllisch, aber orthopädisch bedenklich: Nicht stundenlang auf Strandliegen zubringen

Eigener Kopfpolster, Sport in Maßen **Ferienreisen ohne Rückenschmerzen**

Beach-Volleyball am Strand, Yoga-Anfängerkurs im Club, lange Autofahrten durchs Land und schlechte Matratzen im Hotelbett: Der Rücken hat im Urlaub nicht immer die günstigsten Bedingungen, um sich zu erholen. Ein Orthopäde rät daher, wie Sie Rückenbeschwerden am besten gleich zu Hause lassen.

„Wenn die Anfahrt mit dem eigenen Auto länger als acht Stunden dauert, wäre es besser, zwischendurch einmal zu übernachten. Bei der

VON KARIN PODOLAK

Buchung für den Urlaub darauf achten, dass Betten mit Lattenrost angeboten werden. Wenn der Platz im Reisegepäck es zulässt, würde ich auch zu der Mitnahme des Kopfpolsters von zu Hause raten“, so Dr. Wolfgang Söllinger, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, OÖ.

In Bus, Bahn und Flugzeug regelmäßig aufstehen und strecken. Strandliegen nur zum Ausruhen, nicht zum Schlafen benützen.

Ungewohnte Sportarten

mögen verlocken, aber für untrainierte Rücken sind Banana-Boot-Fahrten, Tennis Matches oder Yoga-Verrenkungen am Pool eine arge Belastung. Vorsicht also.

Nur im Notfall zu starken Schmerzmitteln greifen. Ein Wärmepflaster z. B. lindert die Beschwerden ebenfalls.