

Nur wenige Minuten am Tag

Volkskrankheit Rückenschmerzen: Mehr als 80 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben darunter. Sie vielleicht auch? Doch einfach hinnehmen müssen Sie das nicht – auch dafür gibt es Apps.

Laut einer Auswertung der Techniker Krankenkasse ging 2020 mehr als jeder zwölfte Fehltag in Deutschland auf das Konto von Rückenbeschwerden. Meist ist die richtige Bewegung die beste Medizin. Dafür ist ein Gang ins Fitnessstudio nicht unbedingt nötig: Zuhause, am Arbeitsplatz oder unterwegs kann einiges für einen gesunden Rücken getan und so vielleicht der ein oder andere Fehltag vermieden werden. Seit

Oktober vergangenen Jahres können in Deutschland Apps auf Rezept verordnet werden, doch es existieren auch einige Apps gegen Rückenschmerzen, die rezept- und kostenfrei im Google Play Store für Android oder im App Store für iOS erhältlich sind: anwendbar ohne Geräte, mit nur kleinem Zeitaufwand und – bei richtiger Anwendung – mit großer Wirkung. Wichtig ist in jedem Fall, die Ursache der Rückenschmerzen zuvor ärztlich abklären zu

lassen und das OK für das Training einzuholen.

Einfach und schnell Die App „6 Minute Back Pain Relief“ ist ein Trainingsprogramm, das nicht nur für Menschen entwickelt wurde, die akut unter Rückenschmerzen leiden, sondern auch für solche, die ihren Rücken trainieren möchten, um Problemen vorzubeugen. Vorteile dieser Anwendung sind, dass keine Internetverbindung erforderlich ist und täglich sechs Minuten Training mit der App gut in den Alltag integrierbar sind. Die Applikation ist zwar auf Englisch, aber da sie so minimalistisch daherkommt und eindeutige Icons verwendet werden, würde ich sie dennoch als leicht verständlich beschreiben. Außerdem sind die Übungen anfängerfreundlich und leicht umsetzbar. Allerdings ist die „Videoanleitung“ mit Avatar nicht sehr genau, weswegen man sich selbst nochmals darüber informieren sollte, wie die Übungen richtig ausgeführt werden: Schauen Sie lieber ein zweites Mal hin als einmal zu wenig. Wer dazu neigt, die tägliche Trainingseinheit zu vergessen, kann sich mit einer Nachricht erinnern lassen.

Für zwischendurch „Meine Rückenschule“ enthält verschiedene Übungen und Trainingseinheiten. Laut Beschreibung zielen diese vor allem darauf ab, den Rücken zu stärken und zu mobilisieren. Anwender können wählen, ob sie die Lendenwirbelsäule, Hals- und Brustwirbelsäule oder den Schulterbereich trainieren wollen. Je nach Rückenpartie sollen 12 bis 15 Übungen absolviert werden, die jeweils weniger als eine Minute Zeit kosten. Wem das noch zu lang ist, kann den Menüpunkt „Kurztraining auswählen (ca. drei Minuten). Mit der Funktion „Mein Rücken-Training“ kann ein individuelles Training erstellt werden. Videoanleitungen zu den Übungen gibt es leider nicht, doch die Ausführungen werden kurz und verständlich beschrieben. Insgesamt haben beide Anwendungen eine sehr gute Bewertung von 4,4 und 4,5 im App- und Google Play Store erhalten. Testen Sie selbst, welche App für Sie funktioniert und vielleicht können Sie sogar eine Ihren Kunden empfehlen. ■

Sabrina Peeters,
freie Journalistin



© Daisy-Daisy / iStock / Getty Images