



Der Rücken-Doc zur Spinalkanalstenose

Dr.med. Alexander Romagna ist Neurochirurg in der Klinik München Bogenhausen mit Schwerpunkt schwieriger Wirbelsäulenleiden. Sein Motto: Klare Worte, starker Rücken! Das ist ein Ansatz und die Hoffnung vieler Betroffener, die unter einer Spinalkanalstenose leiden. Schmerzen, die den Lebensalltag einschränken und vermeintlich jede Bewegung unmöglich erscheinen lässt. Dabei ist die Bewegung eine der Lösungen, vielleicht sogar die Erlösung jener Schmerzen, die den Wirbelkanal im Rückgrat einengen. Das kann starke Rückenschmerzen und ausstrahlende Schmerzen in Arme und Beine verursachen.

TRIAS

Dr. Somagna erklärt die Symptome und will helfen, mit einer starken Bauch- und Rückenmuskulatur die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Eine positive Veränderung erfährt der Spinalkanal durch gehende und

laufende Bewegung. Damit kann sich der zu eng geratene Rückenbereich erweitern, auch durch Radfahren. Doch wie an die Bewegung kommen, wenn die Schmerzen zu groß sind?

Eine übersichtlich bebilderte Anleitung von Übungen kann dabei helfen. Eine regelmäßige Anwendung kann den Erfolg vor eine Operation bringen. Ebenso sind Physiotherapie, Gewichtsreduzierung oder Schmerztherapie Ansätze für eine Linderung der Probleme. Jeder Schritt zählt! Das habe ich schon öfter gehört, auch von einem mir bekannten Neurochirurgen, der langsam, aber laufend Berge erklomm und mit steter Bewegung eine weitere Einengung des Wirbelkanals verhinderte.

Von Erwin Fladerer, Bayerische Laufzeitung

Der Rücken-Doc: Spinalkanalstenose

Dr.med. Alexander Romagna

Trias-Verlag

83 Seiten

ISBN 978-3-432-11772-0

22,00 Euro



Veröffentlicht auf www.bayerischelaufzeitung.de –Startseite und <https://bayerischelaufzeitung.de/neu-2020/> - Presse sowie in der Printausgabe der Bayerischen Laufzeitung International 2026.