

Die gefühlte Hand im Rücken

Sitzen, gehen, laufen – immer ist die Lendenwirbelsäule Dreh- und Angelpunkt. Das spüren auch Sportler mitunter schmerzhaft: Inlineskater, ob „Speedies“ oder „Fitnessfahrer“, schätzen die lindernde Wirkung der Rückenbandage LumboTrain.

Brigitte Henn liebt Bewegung und Geschwindigkeit. Die 39-Jährige ist Geschäftsführerin von Motorrad-Molitor in Engelskirchen bei Lindlar. Da gehören spritzige Ausfahrten im Bergischen Land einfach dazu. Um auch Rumpf- und Beinmuskulatur angemessen „auszufahren“, joggt und skatet sie mehrmals in der Woche, rund zehn Kilometer jeweils.

Doch trotz aller Bewegung ist sie nicht vor lästigen Beschwerden gefeit: „Vor zwei Jahren ging es los“, schildert sie. „Der Rücken begann weh zu tun. Erst schwach, dann stärker. Ich dachte schon, ich hätte mit meinen sportlichen Aktivitäten übertrieben. Aber selbst nach einer Pause ging das unangenehme Ziehen im Lendenwirbelbereich nicht weg.“

Brigitte Henn suchte den Orthopädiemechaniker-Meister ihres Vertrauens auf. Frank Lutsch ist Geschäftsführer des Sanitätshauses OrthoTec in Lindlar, 40 Kilometer von Köln entfernt. Die beiden kennen sich privat, so lag es nahe, den Experten, der seit 25 Jahren in der Orthopädietechnik zu Hause ist, um Rat zu fragen. Vor elf Jahren erlitt der 41-Jährige einen Bandscheibenvorfall im unteren Lendenwirbelbereich. Er kennt also diese empfindliche Region aus eigener, schmerzhafter Erfahrung. Bei der Gartenarbeit trägt er heute noch die LumboTrain. Genau diese stimu-

lierende Aktivbandage für die Lendenwirbelsäule empfahl er seiner Kundin.

„Da ich natürlich auch viele andere Kunden, quer durch alle Altersklassen, mit den typischen LWS-Syndrom-Beschwerden habe, musste ich nicht lange überlegen“, so Frank Lutsch. Ein Volltreffer: Brigitte Henn ist rundum zufrieden mit der LumboTrain. „Ich habe das Gefühl, ich werde aufgefangen und gestützt“, berichtet sie. „Wenn ich jetzt mit meinen Inlinern losziehe, meine ich regelrecht eine massierende, unterstützende Hand im Rücken zu spüren. Das Ziehen, das zeitweise sogar bis in die Beine ausstrahlte, ist weg“, freut sie sich.

Friktionspelotte aktiviert Muskelsteuerung

Die gefühlte „Hand im Rücken“ rührt von den Noppen der viscoelastischen Friktionspelotte zur Verbesserung der sensomotorischen Leistungsfähigkeit her. Die Pelotte

hilft, Verspannungen zu lösen und aktiviert über eine verbesserte Propriozeption die Muskelsteuerung. Zudem passt sie sich in Kombination mit dem anatomisch geformten Gestrick den Bewegungen der Inline-Fahrerin an. Steht Brigitte Henn, bewirkt die vertikale Biegung der Pelotte eine vertikale Stabilisierung; bückt sie sich – wie bei der typischen, vornüber gebeugten Haltung der Inline-Fahrer –, erzielt die horizontale Biegung der Pelotte dementsprechend eine horizontale Stabilisierung des LWS-Bereichs.

Bei so viel Halt und Entspannung beim Inlineskaten ist es kein Wunder, „dass ich immer wieder auf die LumboTrain zurückgreife“, bekennt sie. „Ich habe es nicht wieder ohne probiert. Durch ihre Flexibilität behindert sie mich nicht beim Skaten. Wenn ich die Inliner anziehe, dann nur gemeinsam mit der Bandage.“ Und im Alltag? „Trage ich sie manchmal auch. Sie motiviert zu mehr Haltung, beim Sitzen und beim Stehen“, so Brigitte Henn. Für Frank Lutsch ist das keine überraschende Aussage. „Ich höre oft von meinen Kunden, dass die LumboTrain sehr gut in ihren Alltag hineinpasst. Sie genießt einfach eine hohe Akzeptanz und ist äußerst variabel einsetzbar. Übrigens passt die LumboTrain als Qualitätsprodukt auch hervorragend in unser Sortiment“, so der Bauerfeind Qualitätspartner, der das

Frank Lutsch, Geschäftsführer des Sanitätshauses OrthoTec in Lindlar, legt Freizeitskaterin Brigitte Henn eine LumboTrain an. „Ich habe das Gefühl, ich werde aufgefangen und gestützt“, sagt sie.





Sportjournalist Daniel Pütter (im Skating-Bild ganz vorn) ist einer der schnellsten Speedskater Deutschlands. Die LumboTrain setzt er im Training ein.

Sanitätshaus OrthoTec gemeinsam mit seinem Partner Joachim Rocholl leitet.

Etwas andere LumboTrain Tragegewohnheiten als Brigitte Henn hat Daniel Pütter. Der athletische Sportler ist einer der schnellsten Speedskater Deutschlands, die übrigens locker einen 40-km/h-Schnitt halten können. Seine Leidenschaft für diese immer mehr Freunde gewinnende Sportart hat der 33-jährige Neusser teilweise zum Beruf gemacht. Als Landestrainer des Skatesportverbands in Nordrhein-Westfalen sorgt er sich auch um den Nachwuchs und ist zudem als Journalist der Agentur Sportpressedienst tätig.

Wie kam er auf die LumboTrain? „In der Szene probiert man natürlich verschiedene Dinge aus, die einem bei seinem Sport hilfreich sein können“, beschreibt er seine Recherche zum Thema Aktivbandage. Den

ersten Kontakt mit der LumboTrain hatte er über seine Frau, eine Physiotherapeutin. Vorarbeit leisteten zudem Bauerfeind Kniebandagen, von deren aktivierender Wirkung er bereits hörte. Dann ging alles ganz schnell mit dem Vertrautwerden.

Daniel Pütter „zwick“ es meist dann, wenn es aus der vorbereitenden Wintersaison ins Freie geht. „Bei mir ist die Übergangsphase von der Halle in die Wettkampfsaison das Problem. Während dieser Zeit spüre ich unmittelbar nach dem Fahren Schmerzen in den Iliosakralgelenken. Wenn ich dann die Bandage anlege, merke ich sofort, wie dieser Bereich – ja, gebettet wird.“

Als besonders angenehm empfindet Daniel Pütter das Anlegen der LumboTrain sofort nach dem Training oder Wettkampf und auch bei bestimmten Trainingseinheiten. „Beim Fahren selbst verwende ich sie nicht, da im Speedskate-Leistungsbereich eine absolute Bewegungsfreiheit des Rumpfs, vor allem vornüber, gegeben sein muss“, erklärt er. „Aber eben unmittelbar danach, beispielsweise wenn ich mit angelegter LumboTrain ins Auto steige. Dann verspüre ich etwas Wohltuendes, fast Wärmerendes im Rücken.“

Spitzenbelastungen abfedern

Rücken, Schulter oder Knie – im Leistungssport sind Beschwerden an den einzelnen „Drehpunkten“ aufgrund hoher, auch unterschiedlicher Belastungsspitzen nichts Ungewöhnliches. Bei Daniel Pütter kommt hinzu, dass er als Trainer auch dann sein Programm durchziehen muss, wenn er als reiner Sportler schon mal „austrudeln“ würde. „Das sind Momente, wo es gelegentlich richtig weh tun kann,

vor allem, wenn Sie selbst nicht hundertprozentig austrainiert sind“, erzählt Daniel Pütter.

Merkmal der Speedskater ist eine Rumpfhaltung, die nahezu parallel zur Straße verläuft – mit entsprechender Hebelwirkung auf den Drehpunkt, den Lendenwirbelbereich. Zwar gibt es das sogenannte Core-Training zur Stärkung und Koordination der Rumpfmuskulatur. Dies kann solche Spitzenbelastungen durchaus abfedern. Dennoch: Jeder Leistungssportler kommt wieder in den „normalen“, aufrechten Bereich zurück. „Und da“, sagt Daniel Pütter, „tut die LumboTrain nur gut.“ Darin sind sich Fitness- und Leistungsskater einig. ■

Weitere Informationen

www.sanitaetshaus-orthotec.de
www.skatesport.de
www.motorrad-molitor.de

Fordern Sie die **Patientenbroschüre Rücken** und die wissenschaftliche **Broschüre Rückenbandagen** unter folgender Servicenummer an:

0800-001 05 00.

Interessenten aus der Schweiz wählen bitte

+41 (0) 56 485 82 42,

Interessenten aus Österreich

+43 (0) 1 8 89 39 49.