



Hilfe bei Rückenbeschwerden

Woher Rückenschmerzen kommen und was Sie dagegen tun können.

Hinweis

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von dem Autor und den medizinischen Beratern sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung kann dennoch nicht übernommen werden. In jedem Fall muss bei den Arzneimitteln der Beipackzettel gründlich gelesen werden, und es ist zu prüfen, ob das Präparat im Einzelfall angewendet werden darf. Grundsätzlich sollten Arzneimittel nur in Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt eingenommen werden.

Urheberrecht

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben vorbehalten.

Juristischer Hinweis

Diese Broschüre ist eine Informationsschrift der HALLESCHE Krankenversicherung. Sie begründet aber keinerlei Rechtsansprüche. Rechte und Pflichten der Vertragspartner ergeben sich ausschließlich aus dem jeweiligen Versicherungsvertrag mit den vorliegenden allgemeinen Informationen.

Impressum

Herausgeber: HALLESCHE
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit

Redaktion: Dr. Hermann Ehmann

Fachliche Beratung: Dagmar Bunn-Griener
© GESUNDHEITS-DIALOG Verlag GmbH, Oberhaching

Satz & Layout: Netshaus, types GmbH, Mediovorstufe, Stuttgart

Druck: FIND Druck und Design AG, Stuttgart-Plieningen
3. überarbeitete Auflage 2008, Stand: Januar 2008

Rückenbeschwerden – eine vermeidbare Zivilisationskrankheit	4
Was der Rücken krumm nimmt	6
■ Einseitige Belastung und Fehlbelastung	6
■ Bewegungsmangel	7
■ Übergewicht	7
■ Stress	7
»Rückengerecht« leben – mit dem Rückenschul-Aktiv-Programm	8
Die Bandscheibe – »Wasserkissen« für die Wirbelsäule	8
Die dynamische Sitzhaltung	10
Die aufrechte Körperhaltung	12
Muskelfunktionstest	12
Die wichtigsten Dehnübungen	14
Die wichtigsten Kräftigungsübungen	16
Richtig bücken	18
Richtig heben und tragen	18
Richtig liegen und aufstehen	19
Die wichtigsten Rücken-Regeln für Beruf und Alltag	19
Was Sie sonst noch für Ihren Rücken tun können	20
Kreatives Nichtstun – Seele, Geist und Körper relaxen	20
»Wer rastet, der rotet!« – Die besten Sportarten für den Rücken	21
■ Schwimmen	21
■ Radfahren	22
■ Jogging	22
■ Walking	22
■ Reiten	22
Zum guten Schluss: 8 »goldene« Regeln für einen gesunden Rücken	23

Rückenbeschwerden – eine vermeidbare Zivilisationskrankheit

Wir bewegen uns zu wenig, und wenn wir uns bewegen, bewegen wir uns häufig falsch oder belasten unseren Rücken einseitig. Obwohl immer weniger Menschen dank der Technisierung und Automatisierung nahezu aller Lebensbereiche schwere körperliche Arbeit verrichten müssen, gehören Rückenbeschwerden zu den typischen Zivilisationserkrankungen unserer

Zeit. 80 bis 90 Prozent aller Deutschen haben irgendwann einmal Probleme mit der Wirbelsäule, die meist auf muskuläre Verspannungen oder Veränderungen an den Bandscheiben zurückzuführen sind. Solche Veränderungen sind bereits ab dem 25. Lebensjahr bei den meisten Menschen nachzuweisen.



Hier einige Zahlen und Fakten:

- Laut Statistik des Bundesgesundheitsamtes hat jeder zweite Deutsche in seinem Leben mindestens einmal Rückenschmerzen, die länger als acht Wochen dauern.
Dabei sind es meist die so genannten Bandscheiben, die Probleme bereiten. 24 Prozent dieser Bandscheiben-bedingten Erkrankungen betreffen die Halswirbelsäule, 14 Prozent die Brustwirbelsäule, 62 Prozent die Lendenwirbelsäule.
- Rund 5 Millionen Deutsche werden jährlich wegen akutem Hexenschuss und Ischias behandelt.
- Auf jeder vierten Krankschreibung steht die Diagnose »Wirbelsäulensyndrom«. Die Zahl der dadurch entfallenden Arbeitstage liegt insgesamt bei etwa 13 Millionen pro Jahr.

- 1996 wurden 47 Prozent aller Frührentenanträge wegen Wirbelsäulenerkrankungen gestellt.
- Über 60 Prozent aller Kinder zwischen 8 und 12 Jahren weisen mehr oder weniger ausgeprägte Haltungsschwächen und -schäden auf: Jeder zweite Erwachsene leidet an Rückenschmerzen. Bei einer 1997 durchgeführten Umfrage in Ostdeutschland legten gar 80 Prozent der Schüler teilweise erhebliche Muskelfunktionsstörungen an den Tag.

Gründe genug, um sich einmal etwas intensiver mit seinem Rücken zu beschäftigen, damit er lange gesund und funktions-tüchtig bleibt. Wie sagte schon Goethe, der selbst mehrere Jahrzehnte lang an chronischen Rückenschmerzen laborierte: »Der Mensch ist so alt wie sein Rücken und seine Gelenke.«

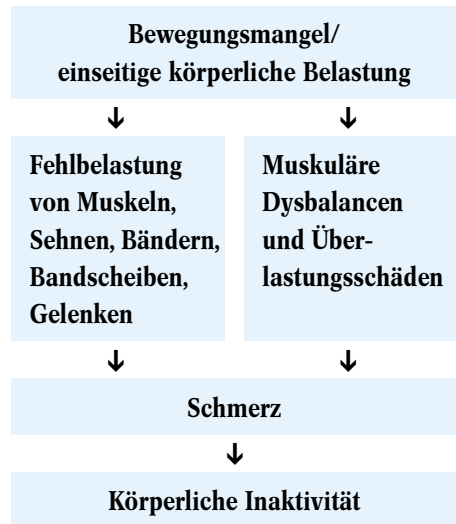
Was der Rücken krumm nimmt

Ganz gleich, was wir gerade tun, die Wirbelsäule und die Rumpfmuskulatur sind immer beansprucht. Bei jeder Bewegung sorgen sie für die nötige Balance. Der Untergrund, auf dem wir uns bewegen, spielt dabei eine wichtige Rolle: Fahren wir beispielsweise mit dem Fahrrad über ein Kopfsteinpflaster, ist die Wirbelsäule ganz besonderen Belastungen ausgesetzt, weil der Körper dabei wie bei einem kleinen »Erdbeben« durchgeschüttelt wird – und die Bandscheiben diese Erschütterung ausgleichen müssen.

Einseitige Belastung und Fehlbelastung

Sekretärinnen, die stundenlang vor dem Computer sitzen, Zahnärzte, Friseure, Maler und Fernfahrer, die viele hundert Kilometer in verkrampfter Haltung fahren, aber auch viele andere Berufstätige klagen oft über quälende Wirbelsäulenschmerzen. Der Hauptgrund ist die monotone Zwangshaltung, die diese Menschen einnehmen müssen. Überbelastung, einseitige Belastung und Fehlbelastung nimmt uns der Rücken irgendwann krumm. Die Folge: Mehr oder weniger starke Schmerzen, die erst dann wieder verschwinden, wenn wir

die Belastung deutlich reduzieren bzw. rückengerechtes Verhalten wie selbstverständlich in unseren Alltag integriert haben. Behalten wir hingegen die Fehlbelastung über einen längeren Zeitraum bei und betreiben keinen geeigneten Ausgleichssport, kommt es zwangsläufig auch zur Abnutzung der Bandscheiben und Wirbelkörper. Aber das Schöne ist, dass wir es weitgehend selbst in der Hand haben, dies zu vermeiden. Einige Ideen, Hinweise und Tipps finden Sie in dieser Broschüre.



Bewegungsmangel

Fast ebenso schädlich wie Fehlbelastung wirkt sich Bewegungsmangel auf die Wirbelsäule aus. Der Mensch ist zur Bewegung geboren, sein gesamter Organismus auf Bewegung ausgerichtet. Je weniger wir uns bewegen, desto schwerer hat es auch der Rücken: Die Haltung verschlechtert sich und die Muskeln werden schlaff, weil sie nicht ausreichend trainiert sind. Dies wiederum macht uns anfälliger für Verspannungen oder Zerrungen. Ideal ist ein dynamischer Wechsel zwischen Bewegung und Ruhepausen, Anspannung und Entspannung.

Übergewicht

Ist Übergewicht an sich schon eine Krankheit? Die Meinungen der Experten gehen in dieser Frage stark auseinander. Sicher ist aber, dass Übergewicht zu den grundlegenden Gesundheitsproblemen aller Industrienationen gehört. Übergewicht ist ein ständiger Risikofaktor für Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt und verschiedene andere Krankheiten. Vor allem aber schädigt es auf Dauer die Gelenke und die Bandscheiben, weil es den Körperschwerpunkt nach vorne zieht und die Wirbelsäule somit entsprechend mehr Haltearbeit verrichten muss. Also: Übergewicht abbauen!

Stress

Rushhour, Termindruck, Überlastung, Ärger mit dem Chef, miese Stimmung und Neid unter Kollegen – all das produziert negativen Stress! Hand in Hand mit der äußeren Dauerspannung verläuft der innere Spannungsprozess. Ständig müssen wir uns zusammenreißen, um neue Aufgaben zu erledigen. Ständige Spannung erzeugt aber Gegendruck, der sich in so genannten funktionellen Beschwerden ohne eigentliche organische Ursache äußert. Ein typisches Stress- und Überlastungszeichen ist die schmerzhafte Verspannung im Hals- und Nackenbereich, die mitunter erhebliche Formen annehmen und auf Dauer die Wirbelgelenke bzw. die dazwischen liegenden Bandscheiben schädigen kann.

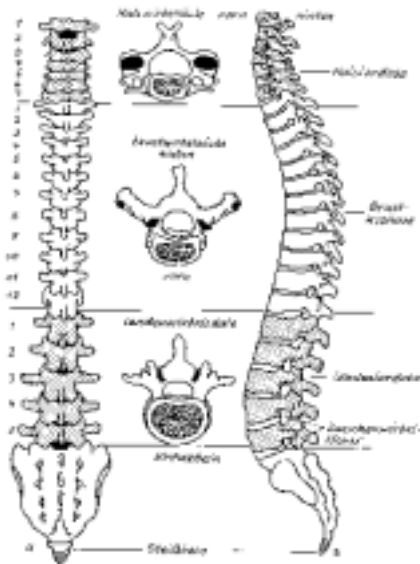


»Rückengerecht« leben – mit dem Rückenschul-Aktiv-Programm

Die Bandscheibe – »Wasserkissen« für die Wirbelsäule

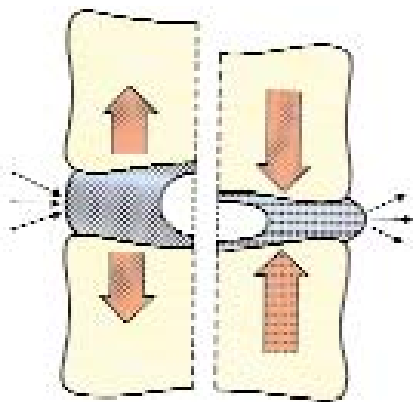
Unsere Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln: 7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln und 5 Lendenwirbeln. Sie ist vergleichbar mit einem beweglichen Stab, der von zahlreichen Bändern und Muskeln in einer aufrechten Position gehalten wird. Über das Kreuzdarmgelenk wird die Wirbelsäule am

Becken verankert. Von der Seite aus betrachtet weist die Wirbelsäule eine Doppels-S-Form auf. Durch diese Krümmung kann sie ankommende Stöße abfangen. Die haupttragenden Elemente der Wirbelsäule sind die Wirbelkörper; sie nehmen an Masse von oben nach unten zu, sodass die Lendenwirbelsäule die meiste Last zu tragen hat. Damit die einzelnen Wirbel nicht aneinander scheuern, sitzen dazwischen die Bandscheiben – knorpelartige »Stoßdämpfer« mit einem weichen, wasserhaltigen Kern und einem Faserring, der den Kern umgibt. Die Bandscheiben federn und puffern Stöße ab und halten auch die Wirbelkörper auseinander. Eine gesunde Bandscheibe wirkt ähnlich wie ein Wasserkissen. Tagsüber werden die Bandscheiben bei jeder Bewegung zusammengedrückt, nachts dehnen sie sich wieder leicht aus – deshalb ist man morgens auch immer ein klein wenig größer als abends.



Auch die Bandscheiben kommen in die Jahre

Solange die Bandscheiben intakt sind, stecken sie starke Belastungen spielend weg. Doch schon ab dem 20. Lebensjahr bauen die Bandscheiben ab. Sie verlieren an Flüssigkeit und dementsprechend an Elastizität. Krankhafte Veränderungen an den Bandscheiben (z. B. Vorwölbung oder gar Vorfall), die durch Unfälle oder Abnutzung (z. B. falsche Sitzhaltung) ausgelöst werden, führen zu sehr schmerzhaften Bewegungseinschränkungen, wenn Nervenwurzeln eingeklemmt wurden. Am bekanntesten ist die Reizung des Ischiasnervs mit seiner Ausstrahlung ins Bein. Allerdings bestehen gute Aussichten auf Besserung, sofern der Betroffene bereit ist, bestimmte belastende Gewohnheiten umzustellen.



Wenn die »Hexe schießt«...

Kansas-City, Januar 1934: Den beiden nord-amerikanischen Ärzten Mixer und Barr gelingt der revolutionäre Nachweis, dass Ischiasbeschwerden und der akute »Hexenschuss« nicht – wie bis dahin vermutet – plötzlich auftretende Nervenschmerzen mit unklarer Ursache sind, sondern dadurch hervorgerufen werden, dass eine der zwischen den Wirbeln eingelagerten Bandscheiben in den Wirbelkanal und auf die dort verlaufenden Schmerznerve drückt. Wird der Nerv ganz (oder teilweise) eingeklemmt, entsteht ein heftiger akuter Schmerz, der so genannte Hexenschuss. Auslöser ist meist eine plötzliche oder schnelle Bewegung. Man spürt den blitzartig einschließenden Schmerz buchstäblich als »Hexenschuss« und kann sich oft kaum noch bewegen. Nach allgemeiner Volksmeinung, die sich auf mittelalterliche Ursprünge zurückführen lässt, schießt die Hexe (als Symbol des Schlechten) damit dem Betroffenen in den Rücken. Groteske Verdrehungen der Lendenwirbelsäule und hochgradige Schmerzen bei jedem Versuch, die Lage zu ändern oder sich zu bewegen, sind die Folgen. Beim Atmen, Husten und Niesen verstärken sich die Schmerzen oft.

Besonders empfindlich ist die Halswirbelsäule. Ihr großes Bewegungsausmaß und das verhältnismäßig große Gewicht des Kopfes (4 bis 5 kg), den sie zu tragen hat, führen zwangsläufig zu einer sehr starken Beanspruchung. Bei unnatürlichen, falschen Sitzhaltungen muss daher der Kopf von der Nackenmuskulatur ständig in einer stabilen Lage gehalten werden. Bei dauernder Kopfbeugung muss die Muskulatur eine permanente Haltefunktion übernehmen, was auf Dauer zu Verspannungen und Verkrampfungen führt. Dann entstehen Schmerzen, die ihre Ursache in diesen statischen Störungen haben.

Rückengerechtes Verhalten in den Alltag zu integrieren, sollte daher so selbstverständlich sein wie das Zähneputzen. Um es zu erlernen, müssen wir allerdings unseren »Denkapparat« entsprechend umprogrammieren, ihn sozusagen »auf den richtigen Kurs« bringen. Das schaffen wir nur durch häufiges Üben und Wiederholen – erst so ist eine Konditionierung in Richtung rückengerechtes Verhalten im Alltag möglich.

Vorübung:

Die dynamische Sitzhaltung



1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Hocker. Stellen Sie die Beine beckenbreit, die Unterschenkel sind im Kniegelenk 90 Grad gebeugt.
2. Kippen Sie nun das Becken nach vorne und anschließend nach hinten, indem Sie das Hohlkreuz verstärken und wieder zurücknehmen.
3. Wenn Ihnen diese Vorübung gut gelingt, konzentrieren Sie sich auf die Brustwirbelsäule. Legen Sie dazu die Handflächen vorne auf das Brustbein und bewegen Sie dieses etwas nach hinten/unten (die Brustwirbelsäule wird dabei rund) und heben es anschließend wieder nach vorne/oben an. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

So sitzen Sie richtig:

- Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von 90 Grad. Die Oberschenkel dürfen nicht zwischen Sitzfläche und Tischplatte eingeklemmt sein.
- Vermeiden Sie auf jeden Fall einen Rundrücken »Katzenbuckel«. Ein leichtes Hohlkreuz ist richtig, denn dabei werden die Bandscheiben gleichmäßig belastet.
- Die Lehne des Stuhls sollte die Lendenwirbelsäule unterstützen.

Wichtig:

Jede einseitig statische Haltung ist dem Körper fremd. Bewegen Sie sich auch im Sitzen durch veränderte Sitzpositionen: mal vorgeneigt, mal zurückgelehnt. Voraussetzung: eine verstellbare Rückenlehne. Machen Sie mindestens einmal pro Stunde eine kurze Bewegungspause.

Der richtige Stuhl

Ein guter Stuhl ist für den Rücken sehr wichtig. Denken Sie daran: Auf keinem anderen Stuhl verbringen Sie so viele Stunden wie auf Ihrem Bürostuhl.

Darauf sollten Sie achten:

- Verstellbare Sitzhöhe
- Verstellbare Rückenlehne
- Synchronverstellung von Sitzfläche und Rückenlehne
- Einfache Handhabung
- Atmungsaktiver Stoffbezug
- Gute Polsterung
- Ein Sitzkeil kann eine optimale Sitzhaltung unterstützen

Wichtig:

Auch der Schreibtisch muss an Ihre Körpergröße angepasst sein – ideal ist ein höhenverstellbares Modell.

Die aufrechte Körperhaltung



Auch richtiges Stehen will gelernt sein. Stellen Sie sich dafür einmal vor, Ihr Becken, Ihr Brustkorb und Ihr Kopf seien wie Bauklötze, die zusammen einen stabilen Turm ergeben sollen. Damit die Muskeln möglichst wenig Stütz- und Haltearbeit verrichten müssen, ist es nötig, dass diese »Bauteile« aufrecht aufeinander aufbauen. Mit der folgenden Übung erarbeiten Sie sich das ideale Stehen spielend – am besten stellen Sie sich dafür vor einen Spiegel:

- Stellen Sie sich aufrecht hin und belasten Sie beide Beine gleichmäßig. Heben Sie Ihr Brustbein (Richtung Sonne), damit Sie in eine aufrechte Körperhaltung kommen. Eine kleine Übung dazu: Wenn Sie gerade stehen, fangen Sie an, geringfügig vor und zurück zu schwanken. Bewegen Sie dabei nur die Sprunggelenke, der restliche Körper bleibt stocksteif wie ein Stab.

- Als Nächstes schwanken Sie nach rechts und links und schließlich im Kreis herum – abwechselnd in beide Richtungen.

Ein Muskelfunktionstest für Rücken- und Bauchmuskulatur

Anhand dieser Tests können Sie den aktuellen Fitnessstand Ihrer Muskulatur feststellen.

Test 1: Untere Rückenmuskulatur



Legen Sie sich auf den Bauch. Um die Wirbelsäule zu entlasten, können Sie ein Handtuch unter das Becken legen. Kneifen Sie die Pobacken zusammen und heben Sie Arme und Beine einige Zentimeter vom Boden ab. Wie lange schaffen Sie es?

- Mehr als 10 Sekunden = normale Kraft
- 5 bis 10 Sekunden = leichtes Kraftdefizit
- Unter 5 Sekunden = schweres Kraftdefizit

Test 2: Obere Rückenmuskulatur

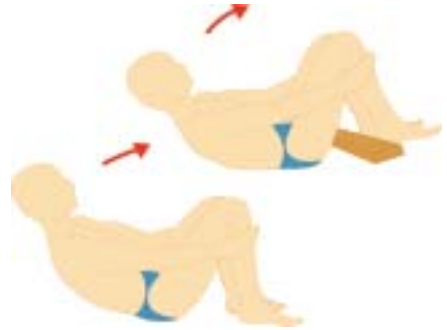


Sie beginnen wieder in Bauchlage und legen ein Kissen oder eine Rolle unter das Becken. Die Beine sind gestreckt. Die Hände liegen neben dem Ohr und die Bauchmuskulatur wird angespannt. Kopf und Oberkörper anheben und ruhig weiteratmen.

Wie lange können Sie diese Haltung beibehalten?

- Mehr als 10 Sekunden = normale Kraft
- 5 bis 10 Sekunden = leichtes Kraftdefizit
- unter 5 Sekunden = schweres Kraftdefizit

Test 3: Bauchmuskulatur



1. Möglichkeit (Bild 1):

Legen Sie sich mit angestellten Beinen auf den Rücken (Winkel im Kniegelenk unter 90 Grad). Hinter den Fersen bringen Sie einen Gegenhalt an. Richten Sie nun den Oberkörper langsam auf, bis sich die Schulterblattspitzen vom Boden lösen. Wichtig ist die langsame Bewegung. Wie oft schaffen Sie es?

- Mehr als 15-mal = normale Kraft
- 10- bis 15-mal = leichtes Kraftdefizit
- Weniger als 10-mal = schweres Kraftdefizit

2. Möglichkeit (Bild 2):

Genauso wie Möglichkeit 1, jedoch ohne Gegenhalt hinter den Fersen.

- 10-mal = normale Kraft
- 5-mal = leichtes Kraftdefizit
- weniger = schweres Kraftdefizit

Die wichtigsten Dehnübungen

Verkürzte Muskeln beeinträchtigen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und lösen Schmerzen aus. Deshalb ist es für einen gesunden Rücken unverzichtbar, regelmäßig verschiedene Muskelgruppen zu stretchen. Beachten Sie, dass eine Muskeldehnung bis zu 1 Minute dauert und mehrmals wiederholt wird, wobei die maximale Endposition stufenweise erreicht werden sollte. Bei Dehnübungen darf nur ein leichtes Ziehen, aber kein Schmerz auftreten!

Gerader Oberschenkelmuskel: **M. rectus femoris**

1. Stützen Sie sich mit dem Knie auf der Sitzfläche des Hockers ab. Der Oberschenkel steht senkrecht, sodass im Hüftgelenk eine Streckung besteht.
2. Umfassen Sie mit einer Hand den Unterschenkel und ziehen Sie die Ferse langsam in Richtung Gesäß.
3. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und kippen Sie nicht ins Hohlkreuz weg.

Kapuzenmuskel: **M. trapezius**



1. Setzen Sie sich auf einen Hocker und greifen Sie mit einer Hand von unten an die Sitzfläche, sodass Sie die Schulter nach unten ziehen können.
2. Mit der anderen Hand umfassen Sie Ihren Kopf und führen ihn schräg nach vorne zur Seite – und zwar weg von der fixierten Schulter.
3. Lehnen Sie sich nun mit dem Oberkörper leicht schräg nach vorne, bis Sie die Dehnung an der Schulter verspüren – vermeiden Sie dabei einen Rundbuckel.
4. Nach ca. 1 Minute lösen Sie die Spannung.
5. Lockern Sie die Arme und führen Sie die Dehnung nun auf der anderen Seite aus.

Hinterer Oberschenkelmuskel (Kniebeuger): Mm. Ischiocrurales



1. Legen Sie die Ferse eines Beines auf die Sitzfläche des Hockers, wobei das Kniegelenk etwas gebeugt bleiben soll.
2. Neigen Sie nun den Oberkörper etwas nach vorne und strecken Sie das Knie vorsichtig etwas mehr durch, bis ein deutliches Dehngefühl entsteht.

Wichtig:

Vermeiden Sie eine vollständige Durchstreckung des Knies, lehnen Sie stattdessen den Oberkörper mit stabilisierter Wirbelsäule etwas vor.

Oberschenkelanzieher (Adduktoren)



1. Legen Sie ein Knie seitlich auf dem Hocker ab.
2. Mit einer Hand schieben Sie nun von außen den Oberschenkel gegen die Muskeln, die Sie dehnen wollen. Dazu beugen Sie langsam das Knie der Standbeinseite, bis Sie die Dehnung deutlich spüren.

Die wichtigsten Kräftigungsübungen

Der Mensch benötigt mehr als 600 Muskeln, um seine Knochen zu bewegen. Die Muskeln sind Bündel unvorstellbar dünner, aber oft einige Zentimeter langer Zellen, den so genannten Muskelfasern (Myofibrillen); sie bilden mit ca. 35 kg Gewicht in unserem Körper das weitaus größte Organsystem und müssen ständig trainiert werden, da sie sonst verkümmern. Mit einem Muskeltraining strebt man im Wesentlichen zwei Ziele an: erstens eine Muskelfaserquerschnittsvergrößerung und zweitens eine Verbesserung der intramuskulären Koordination. Reizt man den Muskel mittels richtig dosierter Kraftübungen, so verändert er sich strukturell und funktionell – er wird kräftiger.

Im Alter kann der prozentuale Anteil der Muskulatur bis auf 30 Prozent absinken. Durch Training lässt sich die Muskulatur jedoch weit gehend erhalten bzw. sogar aufbauen.

Das Kräftigungstraining umfasst die Bauchmuskeln, die Rückenmuskeln und die Muskeln, die Arme und Beine am Rumpf befestigen. Achten Sie bei allen Übungen auf eine gleichmäßige, ruhige Atmung, eine bequeme Kleidung, ausreichend Platz und frische Luft. Schmerzen dürfen durch die Übungen grundsätzlich nicht entstehen.

Bauchmuskeln



1. Legen Sie sich auf den Rücken und lagern Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter der Lendenwirbelsäule.
2. Pressen Sie das Gesäß zusammen und drücken Sie die Fersen fest auf den Boden. Dann strecken Sie die Arme nach vorne und heben den Oberkörper leicht vom Boden ab – nur so viel, dass die Schulterblätter die Unterlage verlassen.
3. Verharren Sie so zehn Sekunden und legen Sie sich dann wieder hin.
4. Wiederholen Sie den Vorgang etwa fünfmal.

Variante: Sie können diese Übung auch diagonal ausführen, das heißt, Sie kommen mit einer Schulter etwas höher als mit der anderen und eine Hand strebt zur gegenüberliegenden Hüfte – damit aktivieren Sie mehr die diagonalen Bauchmuskeln.

Rückenmuskeln



1. Legen Sie sich auf den Bauch; die Stirn liegt auf dem Boden, die Arme sind seitlich neben dem Körper ausgestreckt. Die Handflächen liegen Richtung Boden. Die Fußspitzen sind auf dem Boden aufgestellt. Die Knie leicht strecken und das Gesäß zusammenkneifen.
2. Ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und Gesäß. Das Brustbein bleibt am Boden. Die Arme und den Kopf etwas anheben. Das Kinn dabei zum Brustbein ziehen.
3. Wiederholen Sie den Vorgang etwa fünfmal.

Variante: Sie können auch mit den Armen kleine Kreisbewegungen ausführen.

Schulterblattmuskulatur



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker und strecken Sie die Arme in die Höhe, der Rumpf bleibt stabil. Aus dieser Stellung können Sie nun mit den Armen verschiedene Bewegungen ausführen, die die Schulterblattmuskulatur stärken, z. B.:

- Ziehen Sie die Hände zu den Schultern heran und strecken Sie sie wieder hoch, entweder im Wechsel oder mit beiden Händen gleichzeitig.
- Strecken Sie beide Arme weit nach vorne und führen Sie sie mit kleinen Bewegungen aneinander vorbei.
- Strecken Sie die beiden Arme seitlich aus und beschreiben Sie mit ihnen Kreisbewegungen, vorwärts und rückwärts im Wechsel.

Richtig bücken



Mit dieser Übung lernen Sie, sich rückergeht zu bücken. Führen Sie die einzelnen Schritte langsam und konzentriert aus:

1. Stehen Sie in leichter Grätsche und halten Sie den Oberkörper aufrecht.
2. Bewegen Sie nun den Rumpf leicht nach vorne, während das Gesäß nach hinten und die Knie nach vorne unten ausweichen.
3. Bücken Sie sich soweit nach vorne, bis Sie mit den Fingerspitzen den Boden berühren.
4. Anschließend richten Sie sich wieder auf und wiederholen das Ganze mehrere Male.

Wichtig:

Geben Sie in den Knien stets nur soweit nach, wie es nötig ist, um den Boden zu erreichen. Die Bückbewegung findet in den Hüft- und Kniegelenken statt. Der Rücken bleibt stabil.

Richtig heben und tragen

Wenn Sie Gegenstände aufheben oder tragen, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Halten Sie die Wirbelsäule stets gerade und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine.
- Bewegen Sie sich aus den Hüft- bzw. Kniegelenken heraus.
- Halten Sie Lasten (z. B. Bierkisten) nahe am Körper.
- Verteilen Sie die Lasten möglichst symmetrisch auf beide Körperhälften.
- Tragen Sie nie zu viel auf einmal.

Richtig liegen und aufstehen

- Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule nicht durchhängt wie in einer Hängematte, sondern durch die Matratze gut unterstützt wird und gerade bleibt.
- Nicht zutreffend ist, dass man ganz hart liegen muss. Auch etwas weichere Matratzen können grundsätzlich rücken-gerecht sein – vertrauen Sie einfach Ihrem Gefühl.
- Klettern Sie nicht irgendwie aus dem Bett. Rollen Sie sich erst auf die Seite und richten Sie sich dann auf, sodass Sie auf der Bettkante zum Sitzen kommen.
- Legen Sie möglichst täglich für einige Minuten einen Keil (oder Gymnastikball) unter Ihre Unterschenkel (so genannte Stufenlagerung) und entspannen Sie sich durch Musikhören, Zeitunglesen oder Tagträumen.

Auf einen Blick:

Die wichtigsten Rücken-Regeln für Beruf und Alltag

1. Achten Sie beim Putzen, Wischen oder Staubsaugen darauf, dass der Stiel lang genug ist, um ein aufrechtes Arbeiten zu ermöglichen. Wenn Sie am Boden zu tun haben, gehen Sie in die Hocke und knien sich hin, aber vermeiden Sie einen Rundrücken.
2. Wenn Sie im Stehen arbeiten, so nehmen Sie einen Schemel, auf dem Sie ein Bein abstellen können. Wechseln Sie nach einiger Zeit das Bein – das entlastet die Wirbelsäule zeitweilig.
3. Richten Sie sich alle Arbeitsutensilien möglichst körpergerecht ein (z. B. Bügelbrett auf eine angenehme Arbeitshöhe bringen).

Was Sie sonst noch für Ihren Rücken tun können

Kreatives Nichtstun – Seele, Geist und Körper relaxen

Wann immer möglich, sollten Sie sich aktiv entspannen. Verschiedene Arten der Meditation können eine vorzügliche Entspannungshilfe sein. Eine zur Körperentspannung geeignete Technik ist die progressive Muskelentspannung, die in den 30er Jahren von dem amerikanischen Psychologen Edmund Jacobson entwickelt wurde. Jacobsons Methode basiert auf der Erkenntnis, dass schon der bloße Gedanke, eine Bewegung auszuführen, in den entsprechenden Muskelpartien das Auftreten von Aktionsstrom bewirkt. Wie jede Muskelanspannung mit seelischer Spannung und nervöser Erregung der Großhirnrinde einhergeht, so folgt auch aus der Muskelentspannung eine Beruhigung und Resonanzdämpfung der zentralnervlichen Aktivitäten. Die Technik ist in Amerika heute die populärste Entspannungsmethode überhaupt.

Die Muskeln progressiv relaxen

Bei dieser körperlichen Entspannungstechnik ist es wichtig, dass man eine bestimmte Reihenfolge einhält. Während Sie anfangs jede einzelne der Muskelgruppen trainieren müssen, können Sie nach einiger Zeit mehrere zusammenfassen – die Entspannung stellt sich immer schneller ein. Durch tägliches Üben tritt wie beim autogenen Training ein Gewöhnungseffekt ein, sodass die Entspannung innerhalb weniger Sekunden, sozusagen auf Knopfdruck, eintritt.

Die einzelnen Muskelgruppen

Zum Erlernen der progressiven Muskelentspannung werden die Muskeln in folgender Reihenfolge zunächst angespannt und dann entspannt:

- Die Muskeln des stärkeren Armes (bei Rechtshändern meist der rechte)
- Die Muskeln des schwächeren Armes
- Die Muskeln des Nackens
- Die Muskeln von Rücken, Brust und Bauch
- Die Muskeln des stärkeren Beines
- Die Muskeln des schwächeren Beines

Die Anspannungszeit beträgt jedesmal etwa zehn Sekunden. Dabei ruhig weiteratmen. Zwischen den Übungen jeweils 30 bis 40 Sekunden Pause einlegen. Versuchen Sie, sich die feste Reihenfolge einzuprägen und immer einzuhalten. Voraussetzung ist eine ruhige Atmosphäre ohne Störquellen (z. B. Telefon).

Übergewicht reduzieren

Viele so genannte »Diäten« führen auf längere Sicht nicht zum gewünschten Erfolg (Jojo-Effekt). Dauerhafte Gewichtsreduktion verlangt ebenso dauerhafte Änderungen in den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Beachten Sie bitte:

- Eine maximale Gewichstabnahme von 500 g pro Woche ist sinnvoll – mehr nicht! Das klingt nach wenig, kann mit Ausdauer aber bis zu 50 Pfund im Jahr bringen.
- Entscheidend ist nicht ein bestimmtes tägliches/wöchentliches Pensum, sondern die dauerhafte Richtung. Es ist unwichtig, ob mal »gesundigt« wurde oder nicht. Viel wichtiger ist es, »am Ball zu bleiben« und den eingeschlagenen Weg kontinuierlich zu verfolgen.

»Wer rastet, der rostet!« –

Die besten Sportarten für den Rücken

Mit der richtigen Sportart stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur – das entlastet die Wirbelsäule. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die positive Wirkung von mäßig betriebenen Ausdauersportarten eindeutig nachgewiesen. Die folgenden Sportarten sind besonders rückengerecht.

Schwimmen

Von regelmäßigem Schwimmen profitieren alle Organe, insbesondere die Wirbelsäule. Wichtig ist allerdings, dass Sie die Wirbelsäule nicht überstrecken, wie es beim Bruststil leicht passieren kann. Am besten ist leichtes Kraulen und gleichmäßiges Rückenschwimmen – es entspannt den gesamten Organismus, lockert Verspannungen und stärkt gleichzeitig die Rückenmuskeln. Der Auftrieb des Wassers entlastet Bänder, Sehnen und Muskeln, sodass sie kaum noch Stütz- und Haltearbeit verrichten müssen.

Radfahren

Auch Radfahren ist eine rüchenschonende Sportart – vorausgesetzt, Sie fahren nicht auf Kopfsteinpflaster und haben Ihr Rad Ihrer Körpergröße entsprechend optimal eingestellt. Wenn der Lenker zu tief oder zu weit vorne montiert ist und Sie ständig einen Katzenbuckel machen müssen, ist das eher schädlich. Achten Sie auch darauf, dass die Pedale nicht zu hoch und nicht zu tief angebracht sind. Fahren Sie stets mit geradem bzw. gestrecktem Oberkörper.

Jogging

Laufen Sie möglichst an zwei bis drei Tagen pro Woche – 15 bis 20 Minuten langsamer Trab genügen für den Anfang vollkommen. Machen Sie ausreichend Pausen, damit Sie FüÙe, Beine und Wirbelsäule nicht überfordern. Die oberste Regel lautet: Laufen Sie so, dass Sie sich dabei wohl fühlen. Es kommt nicht darauf an, »Tempo zu machen«, sondern kontinuierlich zu laufen. Sie können alleine laufen oder sich einem angeleiteten Lauftreff anschließen, wie sie von vielen Sportvereinen oder den Gesundheitsparks der Volkshochschulen organisiert werden. Wichtig ist, dass Sie auf solides Schuhwerk achten und sich einen weichen Untergrund (Waldboden, Wiese) aussuchen. Federn Sie immer mit dem Vorfuß weich ab und halten Sie den Oberkörper aufrecht.

Walking

Walking, also das schnelle Gehen, hat fast dieselben positiven Auswirkungen wie lockeres Jogging. Ideal eignet es sich für ältere Menschen sowie für Personen mit Gelenkproblemen, die nicht laufen können. Schnelles Gehen lässt sich ideal in den Alltag einbauen, z. B. auf dem Weg zur Arbeit. Zum einen werden Herz und Kreislauf gefordert, zum anderen werden Muskeln, Bänder und Gelenke schonend gestärkt.

Reiten

Die sanfte Auf- und Abbewegung fördert die Durchblutung der Bandscheiben. Richtiges Reiten fördert zudem eine gute Haltung und stärkt die Rumpfmuskulatur. Allerdings sollten Sie auf eine saubere Reittechnik achten und nicht durch unweg-sames Gelände galoppieren.

Zum guten Schluss: 8 »goldene« Regeln für einen gesunden Rücken

1. Bewegen Sie sich regelmäßig
2. Halten Sie Kopf und Rücken möglichst stets aufrecht
3. Stärken Sie Ihre Muskulatur durch gezielte Übungen
4. Vermeiden Sie schwere und einseitige Belastungen
5. Verteilen Sie Lasten gleichmäßig und halten Sie sie nahe am Körper
6. Entspannen Sie sich gezielt
7. Bauen Sie Übergewicht ab
8. Trainieren Sie täglich

HALLESCHER_Gesundheitstelefon

Für Fragen rund um Ihre Gesundheit

Täglich 24 Stunden

Tel.: 07 11/66 03-20 00

HALLESCHER_Gesundheitsportal

Für Informationen und Tipps rund

um das Thema Gesundheit

www.hallesche-gesundheitsportal.de



2008

zum 10. Mal in Folge »SEHR GUT«

HALLESCHER

Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit

Reinsburgstraße 10 · 70178 Stuttgart

Postfach 10 60 17 · 70049 Stuttgart

service@hallesche.de

www.hallesche.de