



## Gesundheitstipp

### Gesunder Rücken

Rückenschmerzen kennt fast jede und jeder, sie gehören zu den am weitesten verbreiteten Beschwerden. Die gute Nachricht: Meistens sind sie harmlos und wir können durch kleine Veränderungen im Alltag und ein paar gezielte Übungen viel dafür tun, dass Schmerzen gelindert werden oder gar nicht erst entstehen. Warum der Rücken weh tut, hat übrigens ganz unterschiedliche Ursachen. Oft ist mangelnde oder einseitige Bewegung im Alltag der Grund, aber auch Zugluft, Stress oder Unzufriedenheit können sich in Rückenschmerzen äußern. Egal, was bei Ihnen der Auslöser ist: Sie können einiges für Ihre Rückengesundheit tun.

#### So sitzen Sie richtig

„Dynamisches Sitzen“ heißt die Zauberformel. Was dahintersteckt? Viel sitzen allein verursacht nicht zwangsläufig Rückenbeschwerden, aber wer zu lange in der gleichen Position verharrt, riskiert schmerzende Verspannungen. Daher: Möglichst oft die Sitzposition wechseln, sich bewegen, nach hinten lehnen, zwischendurch aufstehen – das entlastet Muskeln und Gelenke. Hilfreich sind auch ergonomische Bürostühle oder höhenverstellbare Schreibtische. Stellen Sie sich zum Telefonieren hin, laufen Sie regelmäßig ein paar Schritte – jede Bewegung am Arbeitsplatz tut dem Rücken gut.

#### Kommen Sie in Bewegung

Bauen Sie in Ihren Alltag, wann immer möglich, mehr Bewegung ein. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, steigen Sie bei kürzeren Strecken aufs Rad statt ins Auto, stellen Sie den Drucker ans andere Ende des Raumes, damit Sie aufstehen müssen. Egal wie und wo Sie sich bewegen – tun Sie es! Es muss keine Sporteinheit sein, sanfte Bewegung ist ebenso wirkungsvoll.

## **Fünf kleine Rückenübungen für den Arbeitsplatz:**

Diese kleinen Übungen für zwischendurch oder in der Mittagspause beugen Rückenschmerzen vor und können Beschwerden lindern. Wiederholen Sie die Übungen nur so oft, wie Sie diese schmerzfrei durchführen können.

1. In aufrechter Sitzhaltung Kopf hin- und herdrehen, zur Seite und nach vorn neigen
2. Arme abwechselnd weit nach oben strecken, als wollten Sie Kirschen pflücken
3. Arme locker hängen lassen und Schultern sanft nach vorn und hinten kreisen lassen
4. Finger fest vor der Brust verschränken, dann Hände kräftig auseinanderziehen
5. In der Mittagspause einen kleinen Spaziergang machen und, wenn möglich, ins Grüne blicken

## **Entspannen Sie sich**

Stress kann Rückenschmerzen verursachen; nicht umsonst sprechen wir davon, angespannt zu sein. Das ist durchaus wörtlich gemeint, denn bei Stress ziehen wir die Schultern hoch, ballen die Faust, unsere gesamte Haltung verspannt sich. Dadurch verkrampfen die Muskeln und schmerzen. Ihren Rücken stärken Sie daher auch mit gezielten Entspannungsübungen wie Meditation oder progressiver Muskelentspannung.

## **Richtiges Tragen und Heben**

Wer sich im Job ohnehin viel bewegt, etwa im Handwerk, in der Pflege oder in der Produktion, sollte darauf achten, sich nicht einseitig zu belasten und vor allem richtig zu heben und zu tragen: beim Heben in die Knie gehen und den Rücken gerade halten. Beim Tragen das Gewicht mittig halten und den Oberkörper unter Last nicht verdrehen. Wichtig sind eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur. Stärken Sie Ihre Körpermitte mit gezielten Kräftigungsübungen. So kann Ihr Körper besser mit Belastungen oder ungünstigen Körperhaltungen umgehen.

## **Wann zur Ärztin oder zum Arzt mit Rückenschmerzen?**

Ein Arztbesuch bei Rückenschmerzen ist nicht immer notwendig, oft helfen schon gezielte Bewegungs- und Entspannungsmaßnahmen, je nach Ursache der Beschwerden. Einen Arzttermin sollten Sie jedoch vereinbaren, wenn die Beschwerden erstmals oder sehr plötzlich auftreten, länger als sechs Wochen anhalten, schlimmer werden und immer dann, wenn Sie sich unsicher fühlen.