

# Informiert

## Gut zu wissen ...

### Tag der Rückengesundheit 2020: Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!



© oneinchpunch – stock.adobe.com

Dieses Jahr lautet das Motto zum Tag der Rückengesundheit am 15.03.2020: „Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!“ Unser Alltag ist voll von Belastungen, die unsere Wirbelsäule strapazieren. Selbst unsere Ruhephasen können zum Schmerz-Schlamassel mutieren, wenn uns die falsche Matratze oder ein bockiges Kopfkissen den Schlaf vergällen. Achtsamkeit und präventives Verhalten im Alltag sind die Grundpfeiler für einen selbstbestimmten, rückenfreundlichen Lebensstil. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie im Alltag Rückenschmerzen vorbeugen können.

#### Richtig tragen statt verheben

- Wenn Sie etwas Schweres vom Boden aufheben müssen, bitte nicht vorne überbeugen, sondern besser in die Knie gehen und das Gewicht aus der Hocke heraus mit gestrecktem Rücken anheben (keine Hohlkreuzposition einnehmen).
- Tragen Sie (z. B. Einkaufstüten) nicht einseitig. Verteilen Sie die Last gleichmäßig auf beide Arme und versuchen Sie während des Tragens die Arme so eng wie möglich am Körper zu halten.
- Vermeiden Sie es Ihren Oberkörper zu drehen, während Sie schwer tragen.

- Lieber zweimal laufen, statt zu viel Gewicht auf einmal.
- Lasten nicht ruckartig anheben.

#### Helferlein und Pumps-Pausen

Es gibt sie ja auch als tiefgelegte Variante, aber für einen eleganten Auftritt dürfen es gerne schon mal die High Heels sein. Das „mal“ verzeiht unser Rücken. Schuhe mit hohem Absatz (über 3 cm) verlagern unseren Körperschwerpunkt nach vorne. Damit wir nicht umfallen, steuert unser Körper dagegen, was unsere Wirbelsäule in eine unnatürlich gebeugte Haltung bringt. Eine dauerhafte Belastung dieser Art kann zu Rückenschmerzen führen.

- High Heels oder unbequemes Schuhwerk erst im Büro oder zu einem Event anziehen. Den Hin- und Rückweg lieber mit rückenfreundlichem Schuhwerk antreten, das Ihren natürlichen Bewegungsablauf unterstützt.
- Beim Schuhe zubinden, die Füße auf eine Treppenstufe oder einen Hocker stellen, sodass Sie Ihre Füße mit gerade gestrecktem Rücken und ausgestreckten Armen erreichen können.
- Bücken vermeiden mit dem Schuhlöffel/ Schuhanzieher.

#### Dynamisch stehen und bewegt sitzen

Früher oder später lässt sie uns hängen, unsere Körperspannung. Manchmal ist es unvermeidbar für längere Zeit zu stehen oder zu sitzen – zum Beispiel im Beruf, als Friseur oder während einer Bürotätigkeit.

## Tag der Rückengesundheit 2020: Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!

- Versuchen Sie sich regelmäßig, mehrfach täglich, immer wieder an eine aufrechte Haltung zu erinnern:
  - Kopf in eine aufrechte und entspannte Position bringen
  - Blick nach vorne
  - Brustbein anheben
  - Bauch und Gesäß anspannen
  - Becken leicht aufrichten
  - Füße hüftbreit voneinander entfernt aufstellen
- Nicht starr stehen bleiben. Wechseln Sie ab und zu die Position/Belastung oder gehen Sie zwischendurch ein paar Schritte.
- Im aufrechten Sitz sollten Ihre Oberschenkel in leicht abfallender Position sein (Becken höher als die Knie) und die Füße flach auf dem Boden stehen.
- Sitzposition regelmäßig wechseln (durch das Hin- und Herbewegen auf dem Stuhl werden Ihre Rumpfmuskeln beansprucht).
  - Drehen Sie sich langsam von der Rücken- in die Seitenlage (Gesicht zur Bettkante).
  - Ihre Beine liegen auf den Innenseiten übereinander und sind gleichmäßig angewinkelt.
  - Liegen Sie z. B. auf der linken Seite, sollte der linke Arm körpernah vor ihrem Oberkörper positioniert sein.
  - Bauen Sie Körperspannung auf (Bauch und Gesäß anspannen, Zehenspitzen hochziehen).
  - Die rechte Hand wird ungefähr in Höhe des linken Oberarms aufgestellt.
  - Drücken Sie Ihren Oberkörper mit dem rechten Arm hoch und schieben Sie gleichzeitig Ihre Beine über die Bettkante. Benutzen Sie Ihr Becken als Drehpunkt.
  - Nehmen Sie linken Arm zur Hilfe und richten Sie Ihren Oberkörper gerade auf, bevor Sie aufstehen.

### **Gesund schlafen, richtig aufstehen**

Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Matratze und Ihr Kopfkissen optimal an Ihren Körper und Ihre Schlafgewohnheiten anpassen. Da wir fast ein Drittel unserer Lebenszeit im Bett verbringen, ist als Entscheidungshilfe eine Beratung im Fachgeschäft – auch was die Wahl Ihres Lattenrosts betrifft – sinnvoll.

**Tipp: Rückenschläfer minimieren Verspannungen mit einem flachen Kopfkissen, Seitenschläfer können mit einem Kissen zwischen den Knien verhindern, dass sich ihr Becken verdreht.**

Wenn morgens der Wecker klingelt, erst mal entspannt durchatmen. Achten Sie darauf den Tag langsam zu beginnen. Am besten so aufstehen:

### **Gewicht verlieren, Lebensqualität gewinnen**

Die Sache mit dem Gewicht ... Übergewicht macht Druck – nicht nur demjenigen, der die überflüssigen Pfunde mit sich herumträgt, sondern auch den Bandscheiben.

Starkes Übergewicht geht oft mit Bewegungsmangel einher, was Rückenbeschwerden verursachen oder auch verschlimmern kann, weil die Rumpfmuskulatur, die unsere Wirbelsäule unterstützt, nicht ausreichend trainiert wird. Ein Teufelskreis aus Fehlhaltungen, Verspannungen und Rückenschmerzen.

**Achten Sie auf Ihr Gewicht und verringern Sie die Belastung für Ihr Rückgrat. Gesunde, regelmäßige Bewegung hilft gleich doppelt: Sie verbrennen Kalorien und kräftigen Ihre Muskulatur.**

## Tag der Rückengesundheit 2020: Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!

### Öfters mal Dampf ablassen

Körper und Seele funktionieren als Einheit. Sorgen, Nöte und Stress dämpfen unsere Stimmung und können sich auch schmerzhaft auf körperlicher Ebene bemerkbar machen. Auf psychische Belastungen reagiert unser Körper unter anderem, indem er unsere Muskeln anspannt bzw. verspannt.

Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen gut geht. Sprechen Sie über Ihre Probleme, machen Sie Ihrem Ärger Luft, statt alles aufzustauen und für sich zu behalten. Was Ihre Seele entspannt, entspannt auch Ihren Rücken.

### Bewegung ist die beste Gewohnheit der Welt

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und wenn gesunde Bewegung erst einmal zu Ihrer Gewohnheit geworden ist, wollen Sie nie wieder darauf verzichten. Setzen Sie gesunde, regelmäßige Bewegung ganz oben auf Ihre Prioritätenliste.

- Wir empfehlen Ihnen ein bis zwei Termine pro Woche (30 bis 60 Minuten) für gesunde Bewegung einzuplanen.
- Überlegen Sie, welche Art der Bewegung Ihnen Spaß bereitet (Kurse in der Gruppe, medizinisches Gerätetraining, Laufen, Nordic Walking ...).
- Verabreden Sie sich mit Freunden und nehmen Sie Ihre Termine gemeinsam wahr. So zieht der eine den anderen mit und man kann sich gegenseitig motivieren.

Unsere Kompetenz ist Bewegungsmedizin. Bei Elithera bieten wir Ihnen eine vielfältige Auswahl an gesunden Bewegungsprogrammen an. Gemeinsam finden wir das passende Angebot für Sie. Wir beraten Sie gerne persönlich.

Bleiben Sie besser in Bewegung

*Ihr Team Elithera*

Der Tag der Rückengesundheit wurde im Jahr 2002 durch das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz eingeführt. Der BdR e. V. hat mittlerweile die Schirmherrschaft übernommen und veranstaltet am 15. März jeden Jahres deutschlandweite Veranstaltungen. Mit dem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen (Quelle: <https://bdr-ev.de/der-bdr-e-v/tag-der-rueckengesundheit/>).



Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.