

Ein schöner Rücken kann entzücken

Unser Rücken ist jeden Tag extremen Belastungen ausgesetzt. Langes Sitzen, die falsche Haltung oder Bewegungsmangel sind meistens Ursachen für schmerzhafte Rückenschmerzen. Damit es jedoch erst gar nicht zu schmerzhaften Rückenleiden kommt, haben wir ein paar Tipps für Euch, wie sich Rückenprobleme vermeiden lassen.



Bewegung

Bewegung ist da A und O für einen gesunden Rücken. Vor allem wenn man den ganzen Tag sitzt oder lange im Auto unterwegs ist. Durch die Bewegung werden Verspannungen und die Muskulatur gelockert. Am besten sind Sportarten wie zum Beispiel Radfahren oder Wandern. Auch regelmäßige Dehnübungen können den Rücken stärken und die Muskulatur unterstützen. Meistens reicht schon eine halbe Stunde Bewegung am Tag, um dem Körper etwas Gutes zu tun.

Belastung und Entlastung

Wenn man im Alltag einige Dinge beachtet, können viele alltägliche Aufgaben rückengerecht gemeistert werden. So wie zum Beispiel das Heben und Tragen. Dabei sollte man schauen, dass der Rücken immer gerade ist und man aus den Beinen heraus hebt. Am besten funktioniert das, wenn man zuvor in die Hocke geht.

Am Arbeitsplatz kann man seine Wirbelsäule ebenfalls etwas entlasten, indem man sich so hinsetzt, dass Hüft-, Knie-, und Fußgelenke jeweils zu 90 Grad angewinkelt werden können. Eine zusätzliche Fußbank kann helfen, die optimale Haltung am Schreibtisch einzunehmen.

Um den Rücken nach einem stressigen Arbeitstag zu entlasten, kann ein warmes Bad, eine Wärmendecke oder eine heiße Dusche genau das Richtige sein. Denn auch dadurch werden Verspannungen gelöst und man fühlt sich entspannter.

Weitere Alltagstipps:

- + egal ob man lange steht oder sitzt, wichtig ist es immer, die Haltung zu verändern
- + beim Heben von Gegenständen darauf achten, immer aus den Beinen heraus zu heben und den Rücken gerade zu halten
- + Auf die Signale des Körpers achten. Was man früher noch problemlos tragen könnte, sollte vielleicht nun besser mit einer Schubkarre transportiert werden
- + Auf gutes Schuhwerk achten, vor allem dann, wenn man lange steht. Unvorteilhaft sind zum Beispiel Schuhe mit einem hohen Absatz weil dadurch beim Laufen der Fuß nicht richtig abgerollt werden kann. Dies kann zu schmerzhaften Gelenken führen und auch die Wirbelsäule falsch belasten.

Präventionskurs beugt Rückenschmerzen vor

Es gibt eine Vielzahl an Präventionskursen, die Rückenschmerzen vorbeugt. So wie zum Beispiel der ABJETZT/FIT Rücken-Präventionskurs. Der Kurs stärkt die Muskulatur, verbessert die körperliche Fitness und beugt Rückenschmerzen vor. Der zehnwöchige Präventionskurs bietet viele Rückenübungen die nachhaltig eine gesunde Lebensweise unterstützen. Außerdem ist der Präventionskurs nach § 20 SGB V zertifiziert, weshalb Krankenkassen 80 bis 100 % der Kurskosten übernehmen.

Fazit

Rückenschmerzen sind leider keine Seltenheit, doch oft lassen sie sich verhindern. Wer achtsam auf seinen Körper schaut und im Alltag ebenfalls einige Dinge beachtet, wird Rückenschmerzen bestmöglich verhindern. Am wichtigsten ist die nötige Bewegung, eine gute Haltung und Abwechslung bei den Bewegungsabläufen. Dann machen auch die extremen Belastungen des Alltags unserem Rücken nichts.