

Aus dem Lattoflex-Rückenkurs

Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag



■ Rückenschmerzen vorbeugen

von Dr. med. Bernd Reinhardt, Orthopäde



Erfahren Sie mehr über
den Lattoflex-Rückenkurs unter:
www.lattoflex-rueckenkurs.com

lattoflex[®]

Empfehlungen für einen rückengerechten Tagesablauf

Schon morgens direkt nach dem Aufstehen können Sie entscheidend dazu beitragen, aus Ihrem Tag einen guten Tag zu machen. Ihre innere Einstellung am Morgen bestimmt

maßgeblich, wie Sie sich den Rest des Tages fühlen. Achten Sie einmal bewusst darauf – Sie werden feststellen, dass es stimmt.

- ✓ Schauen Sie frühmorgens nicht griesgrämig in den Spiegel! Lächeln Sie Ihr Spiegelbild an und wünschen Sie ihm einen guten Morgen.
- ✓ Lassen Sie sich nicht hängen. Denken Sie allgemein an eine gerade aufrechte Rückenhaltung und sinken Sie nicht in sich zusammen. Machen Sie keinen „Buckel“. Bei **ALLEM** was Sie tun! Gehen Sie aufrecht mit erhobenem Haupt durch den Tag, das macht Sie attraktiver.
- ✓ Kapitulieren Sie nicht schon am frühen Morgen vor den möglichen Mühen des Tages. Strukturieren Sie Ihren Tag; fühlen Sie sich stark und den kommenden Anforderungen gewachsen.



- ✓ Aktives Sitzen: Wechseln Sie immer wieder die Sitzposition und achten Sie darauf, möglichst nicht die Beine übereinander zu schlagen. Sollten Sie länger sitzen, empfiehlt es sich immer mal wieder aufzustehen und etwas zu gehen. Damit nähren Sie Ihre Bandscheiben mit Flüssigkeit.



- ✓ Wechseln Sie in kürzeren Abständen zwischen mehr statischen und mehr bewegten Tätigkeiten. Z. B. zwischen Bügeln und Gartenarbeit; zwischen Anspannung und Entspannung.



- ✓ Bei langanhaltend sitzender Tätigkeit, z.B. am Computer, sorgt Schulterkreisen oder ein Strecken der Arme nach oben sowie ein streckendes Verschränken hinter dem Rücken für eine Dehnung der Schultermuskulatur.



- ✓ Grundsätzlich sollten Sie mindestens 2-3 x in der Woche sportliche Aktivitäten für die Rückenmuskulatur (z.B. in einer Rückenschule) einplanen. Denn eine ausgebildete Rückenmuskulatur beugt Schmerzen vor!



- ✓ Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen kleinen Spaziergang um den Block, das entspannt Körper und Geist. Das Tageslicht sorgt für die Produktion von Vitamin D.



- ✓ Begleiten Sie Ihre Tagesarbeit schwungvoll mit Musik. Das sorgt automatisch für mehr Bewegung.



- ✓ Schaffen Sie sich ein ergonomisch durchdachtes Umfeld und mit rückenfreundlichen Gegenständen und entsprechendem Mobiliar. Z. B.: Werkzeuge, Staubsauger, Gartenrechen, Heckenschere, rückenfreundliche Stühle, Sessel oder ein rückengerechtes Bett. Infos und Kaufempfehlungen dazu finden Sie im [Ergonomie-Ratgeber](#) der Aktion Gesunder Rücken e.V..



- ✓ Hat Sie der Schmerz dennoch gepackt: gehen Sie nicht in eine „Schonhaltung“ sondern bewegen Sie sich, das sorgt am ehesten dafür, dass die Verspannungen sich lösen können. Hilfe finden Sie auch im Flyer „Erste Hilfe bei Rückenschmerzen“ aus dem Lattoflex-Rückenkurs.



Aufstehen, hinlegen und heben: Auf die Haltung kommt es an.

Bei alltäglichen Bewegungen wie heben, tragen oder bücken denkt niemand an die Belastungen, die diese für den Rücken bedeuten. Führt man diese nicht richtig aus, wird der Druck auf die Bandscheiben falsch aufgebaut. Doch wie sieht rückengerechtes Verhalten im Alltag genau aus?

Richtig aufstehen und hinlegen:

1. Man liegt auf der Seite, rutscht zur Bettkante hin, richtet sich mit den Armen auf und hält dabei die Wirbelsäule gerade.



2. Die angewinkelten Beine bewegt man aus dem Bett und richtet, mit dem Gesäß als Drehpunkt, den Oberkörper bis zur normalen Sitzhaltung auf. Dann kann man bequem aufstehen.



3. Die Hände können dabei auf dem Oberschenkel abgestützt den Bewegungsablauf erleichtern.



4. Vermeiden Sie direkt nach dem Aufstehen heftige Bewegungen z. B. Biegungen, Drehungen oder schweres Heben.
5. Beim Hinlegen geht man im Bewegungsablauf umgekehrt vor. Die Beine werden ins Bett gehoben, wobei wieder das Gesäß als Dreh- und die Arme als Stützpunkt dienen. Dann wird der Oberkörper gesenkt.

Wem durch Rückenschmerzen oder andere Krankheiten die eigene Kraft zum Aufrichten oder Hinlegen fehlt, der kann sich durch eine stufenlose Verstellung seines Bettes in eine sitzende Position die Bewegungsabläufe erleichtern.

Grundsätzlich ist unsere Wirbelsäule ein wahres Wunderwerk. Sie ist extrem flexibel und dabei dennoch stabil. Allerdings können falsche Belastungen auf Dauer für Schmerzen und langfristige Schäden an der Wirbelsäule sorgen. Durch bestimmte Techniken bei unseren Bewegungsabläufen kann der Druck erheblich reduziert werden:

Richtig heben:

Wird ein 20 Kilogramm schwerer Gegenstand mit gebogener Wirbelsäule vom Boden aufgehoben, werden die Bandscheiben bereits mit etwa 400 Kilogramm belastet. So können Schäden entstehen, die Schmerzen verursachen. Mit der richtigen Hebe-technik jedoch kann dieser Druck erheblich reduziert werden.



1. Um das Aufheben vom Boden so rücken-schonend wie möglich zu gestalten, sollten Sie aus den Knien heraus heben. Das bedeutet: Ziehen Sie das Gewicht zunächst mit abge-spreizten Beinen möglichst nah an sich heran. Heben Sie es aus leicht gebeugten Knien körpernah und ohne Hebelwirkung hoch.



2. Genau umgekehrt verhalten Sie sich beim Absetzen der Last. Die Wirbelsäule wird nicht gekrümmt, stattdessen gehen Sie in die Hocke und stellen den Gegenstand dann auf dem Boden ab.

Haltung bewahren beim Tragen und Bücken.

Richtig tragen:

Ist ein Gegenstand erst einmal angehoben, wartet bereits die nächste Herausforderung auf die Wirbelsäule: Das Tragen.

1. Wichtig ist, dass Sie den Gegenstand nahe am Körper tragen. So wird der Druck auf die Bandscheiben reduziert. Der Rücken bleibt dabei aufrecht, die Wirbelsäule in ihrer physiologischen Doppel-S-Form.



2. Beim Tragen von mehreren Gegenständen, beispielsweise nach dem Einkaufen, empfiehlt es sich, die Last seitengleich auf zwei Taschen zu verteilen. Tragen Sie eine links und eine rechts möglichst nah neben dem Körper.

- !** Das Tragen nach einem Einkauf kann auch ein Einkaufswägelchen sehr erleichtern, ohne dass man dadurch gehandicapt aussieht.



Bücken ist gesund! Die Lendenwirbelsäule ist so ausgerichtet, dass man sich bücken kann und soll, um die Beweglichkeit zu erhalten. Wenn Sie sich länger bücken, treten jedoch häufig Muskelschmerzen auf (z.B. bei der Gartenarbeit).



Viele Menschen können wegen Knieproblemen nicht mehr ohne Schmerzen in die Knie gehen. Deshalb kann man das Heben oder Bücken mit Hilfe der Kniegelenke nicht pauschal jedem empfehlen. Sollten Sie ebenfalls an Knieproblemen leiden, ist es für Sie ratsam, einiges im Haushalt umzustellen. Damit Sie Dinge z. B. aus einer höheren Ebene anheben können.

Bei starken oder länger andauernden Rückenschmerzen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.