



EIN GESUNDER RÜCKEN

WAS SIE DAFÜR TUN KÖNNEN



”

„Ein starker Rücken entlastet die Bandscheiben und schützt unsere Wirbelsäule. Mit gezielten Übungen kann Rückenschmerzen vorgebeugt und akute Beschwerden therapiert werden“.

CATALIN MIRCAN
PHYSIO- UND SPORTTHERAPEUT

FOTO: GÜNTER HOFSTÄDTER | MODEL: LISA MARIE HARRIS

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1 und der am meistgenannte Grund für Arztbesuche. Bewegungsmangel, einseitige Belastung am Arbeitsplatz, Übergewicht und vieles mehr, sind die Gründe dafür. Damit

es gar nicht so weit kommt, gilt es etwas Zeit in die Gesundheitsvorsorge zu investieren. Natürlich ist das nicht nur für den Rücken, sondern für unseren ganzen Körper zu verstehen. Ein gezieltes Kraft- und Ausdauertraining, unter fachlicher

Anleitung in einem Fitnessclub, das ist die beste Möglichkeit um „Fit & Gesund“ zu werden oder es auch bis ins hohe Alter zu bleiben.

Aber was, wenn der Rücken bereits schmerzt? Die möglichen Ursachen

können Muskelverspannungen oder -verkürzungen, Wirbelblockaden, ein Bandscheibenvorfall und noch andere Gründe sein. Auch dann ist es wichtig sich zu bewegen, anstatt in Schockstarre zu verweilen. Bettruhe wurde früher verordnet, diese Empfehlung gilt heute als veraltet. Ärzte raten dazu, so weit als möglich in Bewegung zu bleiben. Die Anamnese stellt einen wichtigen Baustein in der Diagnostik der Rückenschmerzen dar. Ein Physiotherapeut kann auf Grund

der Anamnese durch Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Mobilisation, Massage und Bewegungstherapie, die Schmerzen lindern und beseitigen. In manchen Studios sind bereits hochqualifizierte Physiotherapeuten eingemietet, oder haben eine Kooperation mit dem Fitnessclub geschlossen.

Dynamisches Sitzen

Gerade in Berufen bei denen man stundenlang vor dem Computer sitzt, bedeutet das für die Wirbel-



”

Wer lange vorm Computer sitzt, sollte mehrmals am Tag aufstehen und sich mit ein paar einfachen Übungen wieder fit machen“.

SILVIA HAHN
GESUNDHEITSCOACH





”

„Ergonomische Drehstühle und Sitzhilfen bieten sich für ein gesundes und bewegtes Sitzen am Arbeitsplatz an“.

CHRISTIAN FIALA
GESCHÄFTSFÜHRER
LEITNER ERGOMÖBEL

säule eine extreme Belastung. Ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz kann hier schon einmal viel dazu beitragen Rückenproblemen keine Chance zu geben. Der Bürostuhl, der verstellbare Bürotisch, die Platzierung des Monitors, das sind einige wichtige Punkte, die oft viel zu wenig bedacht werden.

Dynamisches Sitzen ist angesagt. Das Gewicht sollte öfters verändert werden, nicht ständig anlehnen, sondern sich regelmäßig nach vorne und auf die Seite beugen. Die Firma Leitner Ergomöbel aus Lohnsburg in Oberösterreich bietet nicht nur eine große Palette an ergonomischen Büro-Drehstühlen an, sondern auch den Bewegungshocker LeitnerWipp – ein dynamisches, anpassungsfähiges Sitzmöbel. Er ist so

konstruiert, dass er selbst beweglich ist und dem Benutzer größte Bewegungsfreiheit gibt. Die speziell geformten Sockelteller ermöglichen es nach allen Seiten zu wippen und zu balancieren. „Durch das bewegliche Sitzen wird die Muskulatur gestärkt. Das kann sich zu Beginn sogar mit einem Muskelkater bemerkbar machen. Kreuzheben und Kniebeugen sollte man deswegen aber trotzdem nicht aus dem Trainingsprogramm nehmen“, erklärt mit einem Schmunzeln Geschäftsführer Christian Fiala.

Kurze Büro Workouts

Wer stundenlang im Büro sitzt, der sollte mehrmals am Tag aufstehen, ein paar Schritte gehen und mit einigen einfachen Übungen, wie

Schulterkreisen, Brustdehnen und dergleichen, sich wieder fit machen. Zu diesem Thema hat Gesundheitscoach Silvia Hahn, eine der erfolgreichsten Fitness-Athletinnen im deutschsprachigen Raum, sogar eine Broschüre mit dem Titel „Der bewegte Arbeitsplatz“ herausgebracht.

Auch rückenfreundliches Schlafen ist wichtig. Im Schlaf kann sich die Rückenmuskulatur erholen. Das setzt voraus, dass Matratze, Kopfpolster und Lattenrost den Anforderungen für einen gesunden Schlaf gerecht werden.

Im Alltag sollten wir immer darauf achten, richtig zu stehen, heben und tragen. Das ist schon einmal eine Basis unsere Wirbelsäule zu schonen.