Bewegter Alltag hilft gegen Rückenbeschwerden - Wenige Minuten täglich leichte Ausgleichsübungen verbessern die Rückengesundheit

Bewegter Alltag hilft gegen Rückenbeschwerden - Wenige Minuten täglich leichte Ausgleichsübungen verbessern die Rückengesundheit

Bewegung hilft gegen Rückenbeschwerden. Doch man muss kein Fitnessprofi sein, um seinem Rücken etwas Gutes zu tun: Regelmäßige leichte Ausgleichübungen helfen, den Rücken zu stärken. Darauf machen die Träger der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" aufmerksam.
"Wer Rückenschmerzen hat, neigt dazu, eine Schonhaltung einzunehmen und sich weniger zu bewegen. Doch das verschlimmert die Beschwerden auf Dauer sogar. Wenn es keine ärztlichen Einwände gibt, hilft ein leichtes Training gegen die Schmerzen", so Katrin Vogel, Leiterin der Physiotherapie-Abteilung der Rehaklinik der Knappschaft am Berger See. "Dafür ist kein Fitness-Studio nötig. Schon kleine Bewegungspausen im Alltag können die Rückengesundheit verbessern." Die Expertin empfiehlt, dem Rücken täglich für mindestens zehn bis 15 Minuten gezielt mit Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen zu trainieren.
Eine Übung für jeden Rücken
"Hierfür eignen sich eine Fülle von Übungen, je nachdem, wie der Rücken alltäglich belastet wird. Wichtig sind dabei ausgleichende Bewegungen", erläutert Vogel. "Wer zum Beispiel im Job viel sitzen muss, sollte nicht nur die Rückenmuskulatur und den Schulter-Nacken-Bereich stärken, sondern auch die Beine regelmäßig dehnen. Denn durch zu viel Sitzen kann sich die Beinmuskulatur verkürzen, mit unmittelbaren Folgen für den Rücken." Eine Übung eigne sich jedoch für alle Beschäftigten:
Auf den Boden legen und die Hände mit den Handflächen nach unten unter die Lendenwirbelsäule schieben. Beine aufstellen und den Rücken fest gegen die Hände drücken, dabei Bauch- und Po-Muskeln anspannen. Die Position 30 Sekunden halten und entspannen. Nach Möglichkeit zehn Mal wiederholen. (Die Übungsbeschreibung können Sie hier herunterladen. (PDF, 1,3 MB))
"Anfangs kann man diese Übung zu Hause machen. Wer sie regelmäßig durchführt, wird sich dafür nicht mehr auf den Boden legen müssen und kann die betreffenden Muskelpartien dann bei den alltäglichsten Situationen aktivieren: zum Beispiel beim Warten an einer roten Ampel, beim Essen kochen oder beim Fernsehen", erläutert Katrin Vogel. So könnten auch Sportmuffel zu einem bewegteren Alltag - und mehr Rückengesundheit - finden.
Denk an mich. Dein Rücken
Verschiedene Anleitungen zu Ausgleichsübungen sowie viele weitere Informationsmaterialien finden Interessierte auf der Website der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" unter www.deinruecken.de .
Bewegung am Arbeitsplatz zu fördern, ist auch das Ziel der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken". In der Kampagne arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern.
Weitere Informationen unter www.deinruecken.de

Stefan Boltz
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Pressestelle
Tel.: 030 288763768
Fax: 030 288763771
E-Mail: presse@dguv.de
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=594884" width="1" height="1">

Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

presse@dguv.de

Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

presse@dguv.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage