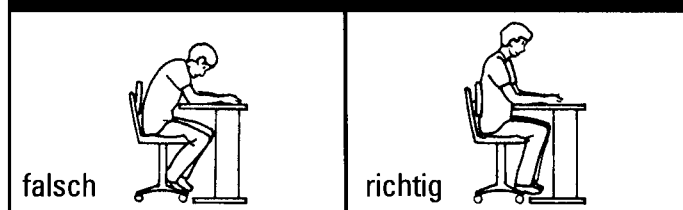
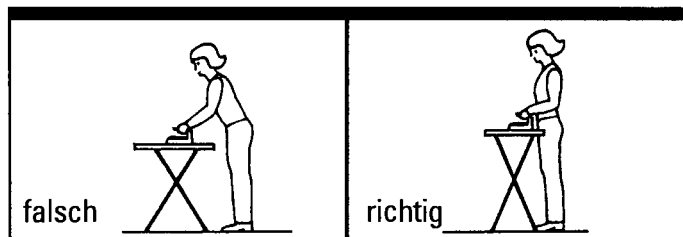


# «Das Kreuz mit dem Kreuz» – Ratschläge für den Alltag



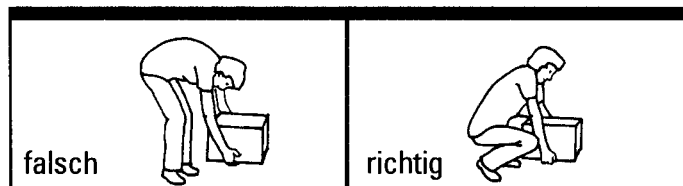
**Sitzende Tätigkeit:** Bei überwiegend sitzender Tätigkeit sollten Sie folgendes beachten:

- Lehne so einstellen, daß der Rücken ca. 15-20 cm über der Sitzfläche gestützt wird.
- nicht längere Zeit ununterbrochen in der gleichen Sitzhaltung verweilen zwischendurch aufstehen, Streckübungen durchführen (die Bandscheiben leben von der Bewegung).



**Stehende Tätigkeit:**

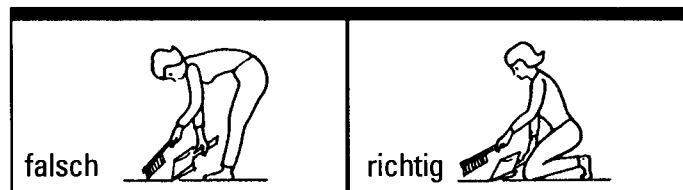
- Höhe der Arbeitsfläche so wählen, daß man bequem aufrecht stehen kann.
- wenn möglich, abwechselnd ein Bein hochstellen (z.B. auf einen Schemel oder eine Kiste).



**Heben und Tragen von Lasten:**

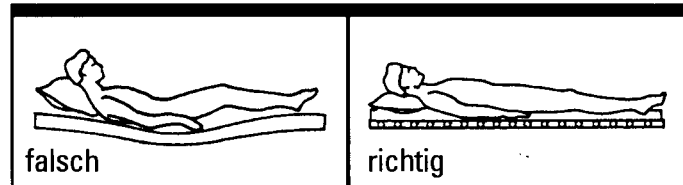
Meist packen wir die Dinge falsch an!

- Beim Aufheben von Lasten beugen wir uns mit rundem Rücken und gestreckten Beinen nach unten. In dieser Stellung wird der Druck in den Bandscheiben der Lendenwirbelsäule stark erhöht, die Bandscheiben damit allmählich geschädigt. Machen wir es wie die Gewichtheber: In die Knie gehen, den Gegenstand anheben und mit geradem Rücken hochgehen.
- Beim Tragen von Lasten das Gewicht verteilen. Lieber zwei kleine Taschen als eine große und schwere.



**Hausarbeit:** Bügeln, Staubsaugen, Kehren u. ä.

- Aufrecht stehen, evtl. einen Fuß abwechselnd hochstellen.
  - Beim Staubsaugen ein langes Saugrohr verwenden. Wenn es unter die Schränke geht, gehen Sie in die Hocke oder knien Sie hin.
- Wichtig: nicht lange in gebückter Haltung arbeiten!



**Liegen – das Bett:** Vermeiden Sie eine durchgelegene Matratze.

- Zu empfehlen sind eine feste Unterlage (harter Bettrast) und darauf eine weiche Matratze, so daß der Körper überall gleichmäßig aufliegt.
- Keine zu großen oder dicken Kissen verwenden, die den Oberkörper in halbe Sitzlage bringen. Günstig ist ein kleines und flaches Kissen zur Unterstützung von Kopf und Nacken.

**Schuhwerk:**

- Schuhe mit weichen Sohlen bevorzugen (Stoßdämpfung für Wirbelsäule und Gelenke).
- Keine hohen Absätze. Je höher der Absatz, desto stärker die Belastung der Lendenwirbelsäule (Hohlkreuzstellung).

**Essen und Gewicht:**

- Achten Sie auf ein ideales Körpergewicht. Jedes überflüssige Pfund belastet zusätzlich Bandscheiben, Wirbelsäule und Gelenke.

**Sportliche Betätigung:** Sport soll Spaß machen. Als rückenfreundliche Sportarten gelten:

- Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Jogging (z.B. Waldlauf).
- Schwimmen, vor allem Rückenschwimmen, ist besonders günstig. Durch den Auftrieb im Wasser und durch die gestreckte Rückenlage wird die Wirbelsäule optimal entlastet.

**Rückenschule und aktive Rückentherapie**

Die Wirbelsäule als Achsenorgan stabilisiert einerseits die aufrechte Haltung des Menschen, andererseits hat sie die nötigen Bewegungen zuzulassen. Die größte Beweglichkeit geht von der Hals- und Lendenwirbelsäule aus.

Altersbedingte Verschleißerscheinungen führen in diesen Segmenten schon frühzeitig zu einer allgemeinen Qualitätsminderung des Achsenorgans. Die Qualitätsminderung des Bandscheibengewebes mit Verlust der Pufferfunktion wird als „Bandscheibenschaden“ bezeichnet. Die damit einhergehende mechanische Überlastung der kleinen Wirbelgelenke führt zu deren vorzeitigem Verschleiß und zu Kreuzschmerzen.

Hauptursache für diese Verschleißprozesse sind einseitige Wirbelsäulenbelastungen, langes Sitzen und Stehen, Zwangshaltungen oder vornübergebeigte Arbeitstätigkeit sowie das Heben und Tragen von schweren Lasten. Der hierbei am meisten betroffene Abschnitt des Achsenorgans ist die untere Lendenwirbelsäule. Obwohl sie anatomisch am kräftigsten ausgebildet ist, unterliegt sie den stärksten Belastungen und damit vermehrt degenerativen Abnutzungserscheinungen.

Daß auch jüngere Menschen zunehmend über Rückenschmerzen klagen, liegt vor allem an einem zu schwachen Muskelkostüm. Eine kräftige Rückenmuskulatur und rückengerechtes Verhalten sind dagegen in der Lage, eine Schutzfunktion zu übernehmen, indem sie die betroffenen Bewegungssegmente stabilisieren, die Belastung der Bandscheiben und Wirbelgelenke herabsetzen und somit Rückenschmerzen verhindern.

Eine schlechte Körperhaltung, vor allem das Stehen im Hohlkreuz, zusammen mit schlaffen Bauchdecken führt zu Überlastung der unteren Wirbelsäulensegmente. Jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur, insbesondere bei ruckartigen Bewegungen und bei gleichzeitigem Heben von Lasten.

Auch Wirbelsäulenfehlhaltungen wie Skoliosen, Rundrücken oder hohl-runder Rücken führen zur Überlastung der Rückenmuskulatur und zu Rückenschmerzen. Gerade in diesen Fällen ist die Muskelkräftigung und das Rückentraining besonders wichtig, weil damit gleichzeitig die Fehlhaltungen korrigiert werden können. Mit einzubeziehen in ein aktives Trainingsprogramm sind insbesondere die Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur, da sie eine wesentliche Stabilisierungsfunktion ausüben.

Die ständigen Nacken- und Kopfschmerzen vieler Menschen in sitzenden Positionen beruhen größtenteils auf einer statisch-muskulären Überlastung der Halswirbelsäule mit einhergehenden Verspannungen der Schulter-Nackenkulatur. Gerade in diesen Fällen kann eine vermehrte muskuläre Stabilisierung und Kräftigung Abhilfe schaffen.

Eine korrekte Haltung kann daher in großem Maße die Belastung der Wirbelsäule herabsetzen. Bandscheiben, Wirbelgelenke, Bänder und Muskeln entlasten und erholen sich am besten in der horizontalen Ruhelage. Hierbei führt eine vermehrte Flüssigkeitsaufnahme zu einem erhöhten Bandscheibenturgor und damit zu einer verbesserten Pufferfunktion. Insofern ist ein ausgewogener Wechsel zwischen Belastung und Entlastung eine wesentliche Voraussetzung für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule.

Anhand dieser Ausführungen wird deutlich, wie wichtig es ist, Spitzenbelastungen der Wirbelsäule durch rückengerechtes Verhalten zu vermeiden und durch gezieltes Training die Leistungsreserven der schützenden Muskulatur zu erhöhen.

FachaerzteZentrum.ch

Pilatusstrasse 35

CH-6003 Luzern

Tel. 041 410 15 09

Fax 041 410 95 66