

» Rückenschule

Übungen & Grundregeln für einen
entspannten Rücken



Keltican[®] forte

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke
(ergänzende bilanzierte Diät)

9100284

**Liebe Patientin,
lieber Patient,**

Rückenschmerzen sind der häufigste Grund für einen Arztbesuch, eine Krankschreibung oder einen Krankenhausaufenthalt. Wirbelsäulenbedingte Rückenbeschwerden sind in Deutschland die Ursache für jede 5. Frühberentung.

Kein Wunder: Die Wirbelsäule ist die Achse, um die sich unser Leben dreht. Sie gibt uns Halt und richtet uns auf, macht uns mobil.

Doch Bequemlichkeit, Bewegungsmangel sowie berufliche und private Belastungen führen dazu, dass bei über 85% der Menschen der Rücken mindestens einmal im Leben richtig nervt. Häufig nur wenige Tage, aber wenn man die Signale nicht erkennt und positiv reagiert, werden sich Dauer und Intensität der Rückenschmerzen erhöhen.

Dabei ist es sehr einfach, rückschonend und –stärkend den Alltag zu gestalten. Die bewährte Rückenschule gibt Ihnen leichte und effektive Anleitungen, um schnell wieder mobil zu werden und zu bleiben. Machen Sie mit, Ihr Rücken dankt es Ihnen.

Lang anhaltende oder dauerhaft wiederkehrende Rückenschmerzen sind in jedem Fall ein Grund, den Arzt aufzusuchen. Denn Schmerzen haben viele Ursachen – Ihr beratender Arzt wird Ihnen helfen, schneller wieder auf die Beine zu kommen.

Werden und bleiben Sie fit!

Ihr
Keltican forte Service

„Rückenschule“ – ein Leitfaden für ein mobiles Leben	4
Die Stütze des Lebens – Aufbau und Funktion der Wirbelsäule	6
Nur nicht hängen lassen – Körperhaltung und Bewegung	7
Die 10 „Rückenschul“-Regeln	9
„Rückenschule“ im Alltag – einfach & effektiv	10
Arbeit, Haushalt & Garten	24
Rückenschonend durch den Tag	26
Plötzlich auftretende Rückenschmerzen	28
Gesund ernähren	30
Auf Ihre aktive Mitarbeit kommt es an!	32

Die Ziele der „Rückenschule“

- durch richtiges – wirbelsäulengerechtes – Verhalten vorzeitigem Verschleiß **vorbeugen**,
- die Häufigkeit und Stärke von Rückenbeschwerden **vermindern**,
- Betroffenen bei dennoch auftretenden Beschwerden zeigen, wie sie sich **am besten verhalten** und
- Schmerzen und bereits bestehende Wirbelsäulenschäden **langfristig bessern**.

» „Rückenschule“ – ein Leitfaden für ein mobiles Leben

Das Kreuz mit dem Kreuz.

Fast jeden von uns trifft einmal der berühmte Kreuzschmerz: 4 von 5 Menschen leiden im Verlaufe ihres Lebens unter mehr oder weniger starken Rückenbeschwerden. Sie sind jedoch nicht allein auf den unumgänglichen Alterungsprozess zurückzuführen. Denn ein zunehmender Verschleiß im Bereich der Wirbelsäule ist natürlich und in gewisser Weise sogar vorteilhaft.

Die Wirbelsäule wird altersbedingt steifer – ein Stabilitätsausgleich zur schwächer werdenden Muskulatur. Es entsteht eine Verknöcherung, die einen gewissen Schutz für die aus der Wirbelsäule austretenden Nerven bewirkt. Die gefürchteten Bandscheibenvorfälle treten deshalb nicht im Alter auf, sondern meist etwa zwischen dem 25. und 50. Lebensjahr.

Für die Entwicklung von Rückenbeschwerden sind vielmehr neben dem altersbedingten Verschleiß unserer Wirbelsäule vor allem falsche Körperhaltungen sowie stark rückenbelastendes Bewegungsverhalten verantwortlich. Doch unser Körper ist darauf von Natur aus nicht eingerichtet.

Wir sitzen und stehen zu viel und unterstützen und erhalten die notwendige Elastizität nicht mit genügend und vor allem richtiger Bewegung.

Die vorliegende Broschüre soll helfen, unnatürliche Bewegungsabläufe zu erkennen und durch richtiges Verhalten im Alltag, in Beruf und Freizeit zu ersetzen, damit Überbelastungen der Wirbelsäule vermieden werden. Sie informiert über Wege zur Besserung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden – daher auch der Titel „Rückenschule“

– und gibt viele praktische Anregungen für ein Leben mit weniger oder sogar keinen Rückenproblemen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Sie müssen weniger ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, brauchen

weniger Schmerzmittel und sind seltener arbeitsunfähig. Doch wirbelsäulengerechtes Verhalten ist nicht nur für Patienten mit akuten Beschwerden wichtig, sondern geht alle an.

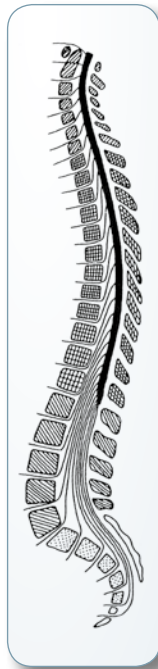
» Nur ein starker Rücken gibt Ihnen Rückhalt im Leben!



» Die Stütze des Lebens – Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule – das Rückgrat – gibt unserem Körper den notwendigen Halt. Sie weist typische Krümmungen auf, die für die Balance des Körpers wichtig sind. Wir können sie uns als beweglichen Stab vorstellen, der abwechselnd aus Wirbelknochen und elastischen Bandscheiben aufgebaut ist.

Die Grundeinheit der Wirbelsäule besteht aus 2 Wirbelkörpern, einer Bandscheibe, den Wirbelgelenken sowie Gelenkkapseln. An den Wirbelkörpern setzen Sehnen und Bänder an. Mit Hilfe der Rumpfmuskulatur wird die Wirbelsäule aufrecht gehalten und auch bewegt. Zusätzlich stabilisierend wirken Bänder und Gelenkkapseln.



Durch schlechte Körperhaltung und unzureichendes Training der Muskulatur werden die Gelenkkapseln und die Bänder überdehnt und gelockert. Die Krümmungen der Wirbelsäule werden unnatürlich verstärkt.



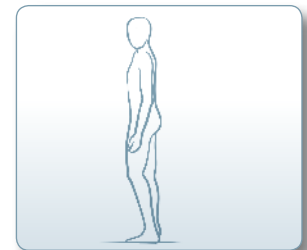
Speziell Bandscheiben und Wirbelgelenke werden dadurch ungünstig belastet oder gar aus ihrer natürlichen Position heraus verschoben.

Die Folgen sind Schmerzen und vorzeitiger Verschleiß.

Speziell das verstärkte Hohlkreuz belastet die Wirbelgelenke durch Verschiebung und Kapselüberdehnung und kann so oft quälende Kreuzschmerzen auslösen. Deshalb wird in der „Rückenschule“ besonders Wert auf das Vermeiden eines Hohlkreuzes gelegt.

» Nur nicht hängen lassen – Körperhaltung und Bewegung

Die Haltung eines Menschen erlaubt viele Rückschlüsse auf sein Befinden, seinen körperlichen und geistigen Zustand.

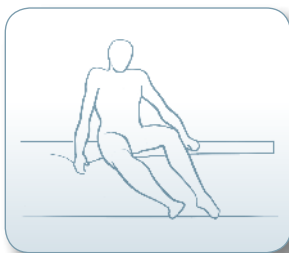


Unsere Körperhaltung ist ein Zusammenspiel von:

- Form und Beschaffenheit der Wirbelsäule,
- Muskeln und Bändern,
- Gelenken, bei denen es auf die Beweglichkeit ankommt,
- Nervensystem,
- äußeren Einflüssen, z. B. beruflich bedingtes langes Stehen oder Sitzen, häufiges Arbeiten in gebückter Körperhaltung, Wärme, Kälte, Feuchtigkeit, Schwitzen, Zug usw.,
- psychischen Einflüssen wie Stimmungslage, Stresseinwirkungen, Belastungen aus dem sozialen Umfeld.

Unsere Körperhaltung und unser Bewegungsverhalten kann den natürlichen Alterungsprozess der Wirbelsäule beschleunigen oder aber verlangsamen.

Die nachfolgenden 10 Regeln der „Rückenschule“ sollen eine Hilfe für Sie sein, sich wirbelsäulenfreundlich zu verhalten und somit Beschwerden vorzubeugen oder zu deren Besserung beizutragen.



Auf die innere und äußere Haltung kommt es an.

» Die 10 „Rückenschul“-Regeln

- 1** Du sollst Dich bewegen.
- 2** Halte den Rücken gerade.
- 3** Gehe beim Bücken in die Hocke.
- 4** Hebe nicht zu schwer, aber richtig.
- 5** Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper.
- 6** Halte beim Sitzen den Rücken gerade und stütze den Oberkörper ab.
- 7** Stehe nicht mit gestreckten Beinen.
- 8** Liege nicht mit gestreckten Beinen.
- 9** Treibe Sport, am besten Schwimmen, Laufen oder Radfahren.
- 10** Trainiere täglich Deine Wirbelsäulenmuskeln.

» „Rückenschule“ im Alltag – einfach & effektiv

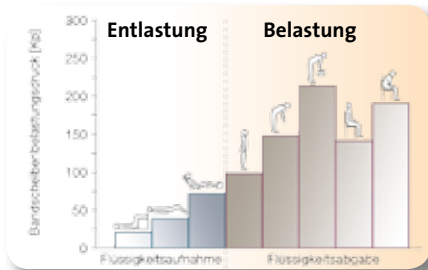
1 Du sollst Dich bewegen.

Mangelnde Bewegung beeinträchtigt die lebenswichtigen Umbauprozesse, die fortlaufend in unserem Körper stattfinden, um sämtliche Körperorgane und -gewebe reibungslos mit Nahrung zu versorgen.

Ohne den häufigeren Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe sowie durch mangelnde Muskelbetätigung wird die Ernährung bestimmter Körperregionen und die Ausscheidung von Schlackenstoffen behindert. Dies hat einen Abbau insbesondere von Muskel- und Knochenmasse zur Folge.

Bewegung hält fit und schützt vor Abbau. Zur Erhaltung der Elastizität brauchen unsere Bandscheiben den ständigen Wechsel zwischen Be- und Entlastung. Die untenstehende Tabelle zeigt Ihnen, bei welchen Körperhaltungen speziell die unteren Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule belastet werden und in welchen Positionen sie sich erholen können.

Durch einen möglichst häufigen Wechsel Ihrer Körperhaltung bleiben Sie mobil und verhindern die vorzeitige Alterung Ihrer Wirbelsäule.

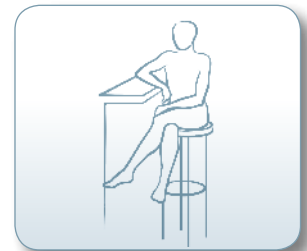


2 Halte den Rücken gerade.

Unser Rücken fühlt sich am wohlsten, wenn er gerade gehalten wird. Dies gilt besonders unter Belastungen, aber auch unbelastet. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur, speziell Bauchmuskulatur erleichtert die gerade Rückenhaltung – ein regelmäßiges Training ist deshalb unbedingt zu empfehlen. Schlechte Haltung bewirkt eine Verstärkung des Hohl-Rundrückens.



Die Wirbelsäule wird verkürzt, der Mensch wird kleiner und neigt zur Buckelbildung. Besonders Frauen sind hiervon bereits in jungen Jahren betroffen, wobei Veranlagung und hormonelle Veränderungen eine Rolle spielen.



Durch leichtes Beugen der Knie und Hüften wird ein verstärktes Hohlkreuz ausgeglichen, die Haltung verbessert und die Wirbelsäule entlastet.

3 Gehe beim Bücken in die Hocke.

Das Bücken mit gekrümmtem Rücken nimmt uns unsere Wirbelsäule auf die Dauer sehr übel. Gehen Sie beim Bücken in die Hocke – Sie bewahren sich eine gerade und damit schonende Rückenhaltung und Ihren Kniegelenken tut's auch gut.



Denn mit jedem Zentimeter Abstand des Gegenstandes vom Körper vergrößert sich auch die Belastung für die untere Wirbelsäule immens.

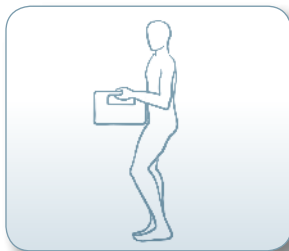
Tip

Wenn Sie etwas heben oder tragen, spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und ziehen Sie den Bauch ein – so kann Heben sogar Training sein!

5 Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper.

4 Hebe nicht zu schwer, aber richtig.

Bereits das Heben leichterer Gegenstände führt zu einer Belastung der Bandscheiben im unteren Wirbelsäulenbereich. Wer bereits einen Bandscheibenschaden hat oder an dauernden Rückenbeschwerden leidet, sollte möglichst gar keine schweren Lasten tragen.



Verteilen Sie Lasten möglichst gleichmäßig. Nehmen Sie lieber zwei kleine Koffer als einen großen, benutzen Sie zum Einkaufen lieber zwei Taschen und tragen Sie diese beidseits. Sie erreichen dadurch eine gerade Haltung im Schulterbereich und schonen Ihre Wirbelsäule und Bandscheiben.



Rucksacktragen ist z. B. eine gute Möglichkeit, Lasten möglichst schonend für die Wirbelsäule zu tragen.

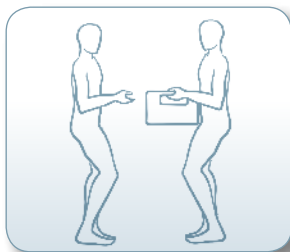
Beim **Weiterreichen von Gegenständen** ist es wichtig, die Bewegung nicht alleine durch Verdrehen des Oberkörpers durchzuführen, sondern zusammen mit den Beinen bzw. Füßen, also **mit einem Schritt in die Bewegungsrichtung**.

Beim Heben von Lasten sollte das Gewicht so körpernah wie möglich

angehoben und auch getragen werden (Körperkontakt).

Dadurch wird eine starke punktuelle Belastung der Wirbelsäule vermieden.

Durch Drehbewegungen z. B. beim Be- und Entladen von KFZ-Kofferräumen kann es zu Bandscheibenschädigungen oder sogar zum -vorfall kommen.



6 Halte beim Sitzen den Rücken gerade und stütze den Oberkörper ab.

Die meiste Zeit des Tages verbringen wir im Sitzen, sei es am Arbeitsplatz, im Auto, zu Hause oder schon in der Schule. Nur bei den wenigsten Menschen ist die Muskulatur so gut trainiert, dass sie den Rumpf problemlos in einer wirbelsäulenschonenden aufrechten Stellung halten kann.

Rückenschonendes und entspanntes Sitzen ist dann gewährleistet, wenn Sie folgende 3 Punkte beachten:



1. Den Rücken anlehnen,
2. Knie möglichst höher als die Hüfte halten,
3. Arme zum Abstützen benutzen.

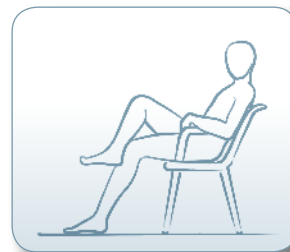
Tip

Aber auch hier gilt die 1. Rückenschulregel: **Bewege Dich**, d. h. **dynamisches Sitzen** durch häufiges Wechseln der Sitzhaltung erhält die Mobilität.

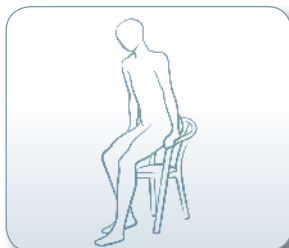
Eine einfache Sitzalternative für kurze Zeit bietet bereits das „verkehrt herum sitzen“ auf einem Stuhl. Ein gutes Beispiel für aktives Sitzen stellt der **Balance-Stuhl** dar. Durch Abstützung auf den Unterschenkeln und leichte Beugung in den Hüften wird die Wirbelsäule in eine günstige Haltung gebracht.

Zwischendurch unterstützt auch ein **Sitzball** die aufrechte Haltung und fördert die Koordination.

Das **Sitzen auf dem Boden**, z. B. im Urlaub am Strand, genießt auch Ihr Rücken am liebsten, wenn Sie die Knie etwas anziehen und den Rücken abstützen.



Das **Aufstehen** bereitet der Wirbelsäule auch langfristig keine Probleme, wenn Sie sich an den Stuhllehnen oder auf Ihren Oberschenkeln aufstützen und sich dann mit den Armen hochdrücken.

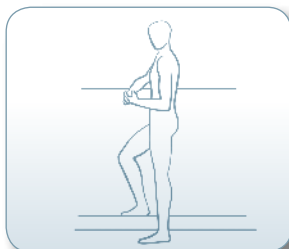


Beim **Hinsetzen** sollten Sie sich nicht völlig kraftlos in den Sessel fallen lassen, sondern sich in gleicher Weise wie beim Aufstehen abstützen.

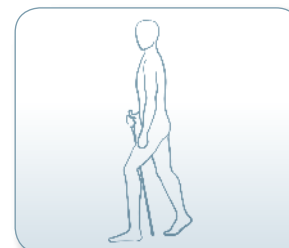


7 Stehe nicht mit gestreckten Beinen.

Gestreckte Beine sind während langen Stehens Gift für die Wirbelsäule, weil man dadurch in eine Hohlkreuzhaltung fällt. Stehen Sie deshalb locker und verlagern abwechselnd das Körpergewicht auf die Beine. Nutzen Sie jede Möglichkeit, sich anzulehnen, denn dadurch nehmen Sie das Gewicht des Oberkörpers weg und entlasten die Lendenwirbelsäule.



Günstig ist das **Stehen am Stehpult**. Dabei ist der Oberkörper abgestützt. Wenn Sie nun noch einen Fuß leicht erhöht abstellen, wird Ihr Knie leicht gebeugt, wodurch sich der Rücken gerade stellt. Durch den so genannten Thekenstand stehen Sie entspannt bei gleichzeitiger Entlastung der Wirbelsäule.



Bei der Schuhwahl sollten Sie Folgendes beachten:

- weiche Absätze und Sohlen zur Dämpfung der Stöße gerade auf harten Böden,
- feste seitliche Fersenführung, gutes Fußbett oder Einlagen,
- offene Sandalen, in denen Sie durch festes Krallen automatisch ständig Fußgymnastik durchführen,
- durch hohe Absätze wird die Wirbelsäule in ein verstärktes Hohlkreuz gedrängt und übermäßig belastet.

Eine gute Fußmuskulatur mildert Stöße nach oben auf Knie, Hüften und Wirbelsäule. Bei Wanderungen und Spaziergängen hilft ein Wanderstock zur Entlastung der Wirbelsäule.

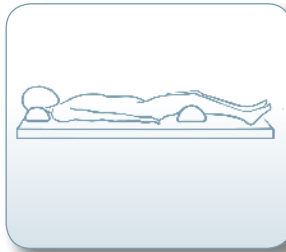
Ein Stock zur Unterstützung beim Gehen und Wandern hat nichts mit Alter zu tun. Er unterstützt vielmehr einen „sinnvollen und natürlichen“ Bewegungsablauf, den man auch bei Kindern sehr häufig beobachtet, die sich wie selbstverständlich auf Wanderungen einen Stock suchen.

Versuchen Sie es auch mal mit dem populären **Nordic Walking** - die Rhythmik und „geführte“ Bewegung unterstützt hervorragend die Elastizität der Wirbelsäule.

8

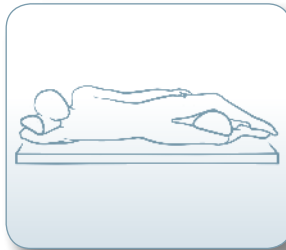
Liege nicht mit gestreckten Beinen.

Die günstigste Liegeposition ist diejenige, die die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule unterstützt und gleichzeitig den Rücken möglichst gerade hält. Auf diese Weise kann sich die Wirbelsäule am besten von den Strapazen des Tages erholen.



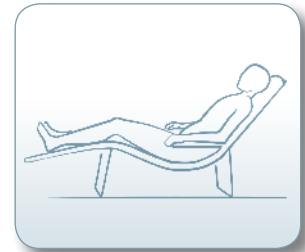
In **Rückenlage** erreichen Sie diese entspannte Stellung am ehesten, wenn Sie sich eine zusammengerollte Decke oder ein Kissen unter die Knie legen.

Das Kopfkissen sollten Sie leicht anformen, damit der Kopf Halt hat. Spezielle Formkissen können die Nackenmuskulatur unterstützen.



In **Seitenlage** begünstigt ein zwischen die Beine genommenes Kissen oder eine Decke das Geradehalten der Wirbelsäule. Auch die Knie werden hierdurch geschont.

Die **Bauchlage** ist für den Rücken ungünstig. Denn hierbei wird die Bildung eines Hohlkreuzes gefördert. Wenn möglich, sollten Sie sich an die Seiten- oder Rückenlage gewöhnen. In jedem Falle sollten sich Bauchschräger zur Stützung der Wirbelsäule zumindest ein Kissen unter den Bauch legen.



Die Benutzung einer **Entspannungsliege** stellt eine optimale Möglichkeit zur Erholung Ihrer Wirbelsäule dar.

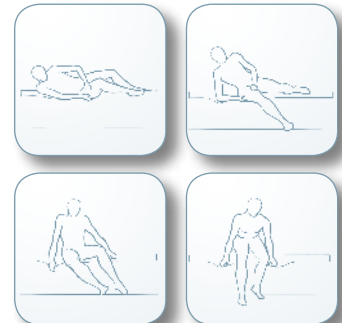
Beim Hinlegen sollten Sie in umgekehrter Reihenfolge vorgehen. Setzen Sie sich auf die Bettkante und stützen Sie sich mit den Händen ab. Dann legen Sie sich über die Seite hin.

Aufstehen – Hinlegen

Auch beim Aufstehen und Hinlegen können Sie Ihrem Rücken schaden oder Gutes tun.

Hierdurch schonen Sie Ihre Wirbelsäule und umgehen Beschwerden, die oft alleine durch falsches Aufstehen bzw. Hinlegen entstehen können.

Stehen Sie möglichst nicht vornüber auf, da bei diesem Vorgang Ihre Bandscheiben stark eingquetscht werden. Rollen Sie sich besser **über die Seite** aus dem Bett, indem Sie sich mit den Händen kräftig abstützen.





Treibe Sport, am besten Schwimmen, Laufen oder Radfahren.

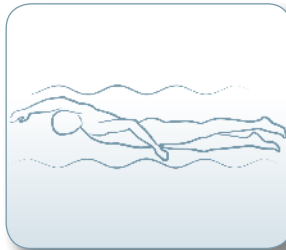
Sportliche Betätigung hält Ihren Körper fit und Ihre Wirbelsäule geschmeidig. Geeignete Sportarten sind vor allem:

Kraul- oder Rückenschwimmen

Diese Schwimmarten sind deshalb empfehlenswert, weil der ganze Rücken gestreckt und abwechselnd be- und entlastet wird. Wenn Sie nur Brustschwimmen können, führen Sie am besten seitliche Schwimmbewegungen durch, um die Hohlkrümmung im Nacken- und Lendenwirbelsäulenbereich zu vermeiden.

Joggen

Laufen stärkt Herz, Kreislauf und Muskulatur. Denken Sie aber beim Joggen an gute, der Jahreszeit und Witterung angepasste Kleidung, Schuhe mit festem Fersen- und Seitenhalt und stoßdämpfender Sohle.



Achten Sie auch auf Ihren Laufstil. Ratsam ist es, beim Laufen den Oberkörper leicht nach vorne zu neigen, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Das Lauftempo und die Laufzeit sollten nur langsam gesteigert werden, um Überbelastungen zu vermeiden und einen echten Trainingseffekt zu erreichen.



Radfahren

Radfahren – möglichst mit einem ergonomisch bequemen Tourenrad – stellt ein fitnessförderndes Freizeitvergnügen dar. Hierbei empfiehlt es sich, den Lenker hoch genug einzustellen, so dass ein Rundrücken vermieden wird. Stoßdämpfer an der vorderen und hinteren Gabel oder eine federnde Sattelstütze vermeiden Stöße auf Gelenke und Wirbelsäule!

Weniger geeignet ist dagegen das Rennradfahren, denn hierbei werden harte Stöße auf den runden Rücken übertragen. Der Kopf muss immer wieder gehoben werden, wodurch die Halswirbelsäule stark in die Hohlkrümmung fällt.

Skilanglauf

Skifahrtsläufe können für Rücken und Knie eine erhebliche Belastung darstellen, da man häufig mit verdrehter Körperhaltung fahren muss.

Dagegen ist Skilanglauf – richtige Technik vorausgesetzt – durch die langen Streckungen ein hervorragendes Training für die Wirbelsäule, Bein- und die Rumpfmuskulatur.



Positiver Nebeneffekt: Sie kühlen beim und im Lift nicht aus und erleben Natur pur.

10

Trainiere täglich Deine Wirbelsäulenmuskeln.

Eine gute Rumpf- und Bauchmuskulatur gibt Ihrer Wirbelsäule starken Halt und schützt sie vor frühzeitigem Verschleiß. Bauen Sie ein entsprechendes Fitness-Training als Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit in Ihren Alltag ein.

Fitness – aber richtig!

So genannte „Fitmach-Übungen“ wie Rumpfbeugen und Rumpfdrehen in alle Richtungen oder Übungen aus einem Hohlkreuz heraus sind häufig Bandscheibenkiller. **Betreiben Sie Ihre Übungen nicht mit Gewalt** – oft wird zu hart und zu belastend trainiert. Professionelle Trainer in Fitness-Studios erarbeiten mit Ihnen ein geeignetes Programm.

Sinnvolle Übungen:

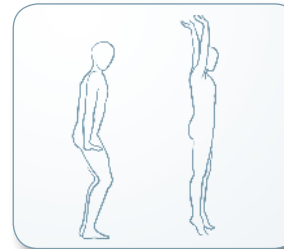
Generell geeignet sind Übungen aus einer Entlastungshaltung. Hierbei liegen die Unterschenkel



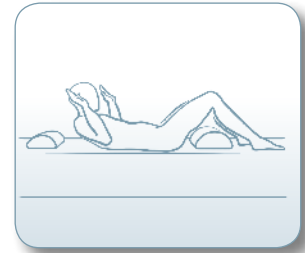
auf einem Würfel oder einem anderen geeigneten Gegenstand, so dass eine optimale Wirbelsäulenentlastung entsteht. Diese Stufenlagerung kann auch sehr gut zum Bauchmuskultraining genutzt werden. Selbst wenige Tage nach einer Bandscheibenoperation lassen sich aus einer solchen Position heraus Übungen durchführen.



Entlastungsübung für die Wirbelsäule und zur Dehnung Ihres Rumpfes **im Stehen:** Beugen Sie etwas die Knie, ziehen Sie den Bauch ein und drücken Sie beide Arme für etwa 7 Sekunden fest nach unten. Lösen Sie langsam die Spannung und strecken Sie sich so weit wie möglich nach oben.



Ein Schrägbrett ist ideal zur Entlastung der Bandscheiben sowie zum Training der Rumpfmuskulatur. Wichtig hierbei ist jedoch, dass die Beine nicht gestreckt, sondern angewinkelt und somit in den Knien gebeugt werden.



Für alle gymnastischen Übungen gilt: Sie schützen immer dann Ihre Wirbelsäule, wenn Sie Knie und Hüfte beugen und den Bauch einziehen. Richtiges Bauchmuskultraining ist dann effektiv, wenn Sie Hilfsmuskel durch Beugung der Hüften und Knie ausschalten. Schließlich sollen diese auch gar nicht trainiert werden. Denn die so genannten Hilfsmuskeln – z. B. der große Lendenmuskel – sind ohnehin im Verhältnis zu den anderen Muskeln meistens zu kräftig und neigen zur Verkürzung. Besser ist es, diese Muskeln regelmäßig zu dehnen.

Dehnungsübungen beugen ideal Verletzungen und vorzeitigem Verschleiß von Muskeln, Kapseln, Sehnen und Gelenken vor. Allerdings sollten sie nach den Regeln der „Rückenschule“ durchgeführt werden.

» Arbeit, Haushalt und Garten

Übertragen Sie die Rücken- schulregeln in Ihren Alltag.

Vermeiden Sie ständiges Sitzen, Stehen oder gebückte Haltung und wechseln Sie lieber häufig Ihre Stellung.



Tip

Machen Sie kleine Pausen mit entspanntem Sitzen und Streckungen. Arbeiten Sie möglichst körpernah, z. B. beim Staubsaugen, beim Kehren oder Rechen im Garten.

Langstielige Arbeitsgeräte ermöglichen eine größere Reichweite, ohne dass Sie sich weit vornüberbeugen müssen.

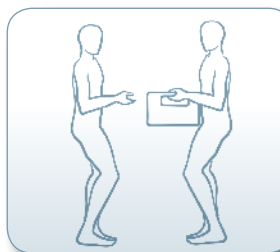
Beugen Sie sich nicht mit gestreckten Beinen vornüber, sondern gehen Sie beim Bücken in die Knie. Stützen Sie sich dabei wenn nötig mit einer Hand ab, z.B. beim **Ein- und Ausräumen der Spülmaschine**.



Wechseln Sie beim Bügeln das Standbein, stellen Sie das Entlastungsbein z.B. auf einen kleinen Kasten – so entlasten Sie Ihren Rücken.



Besonders gefährlich für die Bandscheibe ist das **Weiterreichen von Gegenständen** mit verdrehter Körperhaltung.



Tragen Sie Lasten möglichst körpernah, drehen Sie sich mit dem ganzen Körper um und stellen Sie z. B. einen Getränkekasten erst auf dem Kofferraumrand

des Fahrzeuges ab. Dann spannen Sie die Bauchmuskeln fest an und heben den Kasten nach innen.

Gestalten Sie auch Ihre Umgebung im Alltag wirbelsäulengerecht.

Häufig benutzte Regale oder Schränke sollten in Oberkörperhöhe einzuräumen sein. Arbeitsplatten sind in einer optimalen Höhe, wenn Sie bei der Arbeit problemlos eine gerade Haltung einnehmen können. Achten Sie auf die Qualität Ihrer Sitz- und Schlafmöbel – sie sollten nicht zu weich sein.

» Rückenschonend durch den Tag

Vorzeitige Verschleißerscheinungen im Wirbelsäulenbereich sind in der Regel nicht durch einmaliges Fehlverhalten bedingt, sondern werden vielmehr durch die tagtägliche Wiederholung falscher – d. h. rüchenschädlicher – Bewegungsabläufe verursacht.

Zur Besserung oder Vorbeugung von Rückenbeschwerden ist daher enorm wichtig, im Tagesablauf verstecktes wirbelsäulenschädliches Verhalten zu erkennen und Stück für Stück durch „rückenfreundliche“ Bewegungen zu ersetzen – es ist einfach und kostet auch keine Zeit.

Ein wirbelsäulengerechter Tag könnte beispielsweise so aussehen:

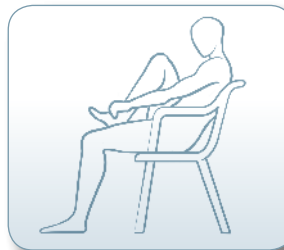
Sie springen nach dem Aufwachen nicht sofort aus dem Bett, sondern **strecken sich erst einmal genüsslich**.

Dann führen Sie mit angezogenen Knien etwa 3 Minuten lang Anspannungsübungen durch, fahren in der Luft ein wenig Rad, strecken sich wieder und **rollen sich schließlich über die Seite aus dem Bett**.



Beim **Zähneputzen** gehen Sie etwas in die Knie und ziehen für etwa 3 – 5 Minuten den Bauch ein, wobei Sie die Spannung zwischendurch immer wieder lösen und sich eventuell auch am Waschbecken abstützen. Die gleiche Haltung nehmen Sie beim Duschen oder Haarewaschen ein.

Um problemlos **Schuhe und Strümpfe** an- und auszuziehen, gehen Sie in die Hocke oder auf die Knie oder Sie rutschen auf einem Stuhl nach vorne, lehnen sich zurück und heben das Knie an.



Vermeiden Sie so oft wie möglich die „automatische Beförderung“: Benutzen Sie Treppe statt Lift, steigen eine Station früher aus und gehen den Rest zu Fuß oder parken bewusst etwas weiter von Ihrem Ziel entfernt.

Pausen während der Arbeit nutzen Sie zur Durchführung einfacher Gymnastik- oder Entspannungsübungen, z. B. Beine unter dem Tisch ausstrecken, Füße und Zehen hochziehen.

Achten Sie im Laufe des Tages darauf, wie Sie sitzen oder stehen und wechseln Sie häufig die Stellungen.

Nach der Arbeit ruhen Sie sich aus, möglichst in einem bequemen Stuhl und anschließend bewegen Sie sich noch etwas.

Versuchen Sie, **jeden Tag** wenigstens ein bisschen für Ihre Mobilität zu tun – sei es Schwimmen, Radfahren, Joggen oder auch nur ein kleiner Spaziergang vor dem Schlafengehen.



Halten Sie sich fit - die Gelenke, die Muskulatur und Ihr Kreislauf werden es Ihnen danken.

» Plötzlich auftretende Rückenschmerzen

Ein typisches Beispiel für blitzartig auftretende und äußerst schmerzhafte Beschwerden ist der „Hexenschuss“. Die häufigste Ursache hierfür sind Verschleißerscheinungen der Bandscheiben, die durch Verlagerung Druck auf Nervenbahnen ausüben und so Schmerzen auslösen können.

Wenn Sie also beim Vorneigen plötzlich Schmerzen im „Kreuz“ verspüren, richten Sie sich nicht schnell auf. Denn dann könnte sich eine möglicherweise vorgewölbte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, festklemmen.

Versuchen Sie stattdessen, sofort Entlastung für Ihre Wirbelsäule zu bekommen. Stützen Sie sich mit einer oder beiden Händen ab und ziehen Sie den Bauch

fest ein. Versuchen Sie, möglichst in die **entlastende Stufenlagerung** zu kommen.



Dies bedeutet, eine Position in Rückenlage einzunehmen, die Unterschenkel auf einen Stuhl oder eine ähnlich feste Unterlage zu bringen und den Kopf auf ein kleines Kissen zu legen.

Nun versuchen Sie erst einmal, sich zu entspannen und ruhig durchzuatmen. Gegen die Schmerzen hilft oft eine **Eismassage** von 5 bis 10 Minuten Dauer. Sie unterbricht den

„Teufelskreis Schmerz“ dadurch, dass schmerzauslösende Nervenimpulse herabgesetzt werden. Nehmen Sie für die Eismassage z. B. einige Eiswürfel, wickeln sie in ein dünnes Tuch und massieren Sie die Muskulatur im Wirbelsäulenbereich damit maximal 5 bis 7 Minuten lang.

Direkt nach der Eismassage versuchen Sie, sich vorsichtig zu **dehnen** und zu **strecken**. Anschließend reiben Sie sich mit einer Fettcreme ein und ziehen sich warm an.

Faustregel:

Bei akuten Beschwerden helfen häufig Eisanwendungen. Bei chronischen Beschwerden sind Wärmebehandlungen ratsam (z. B. heiße Dusche oder heißes Bad, Einreiben und Warmhalten/Wärmflasche).

Nun ruhen Sie sich aus! Am besten in Stufenlagerung. Versuchen Sie, die Stufenlagerung mehrmals am Tag durchzuführen, besonders dann, wenn Sie merken, dass Ihr Rücken „müde“ wird oder erneute Beschwerden aufzutreten drohen.

Und dran denken: Immer seitlich abrollen.



Eine heiße Dusche entspannt ebenfalls die verkrampfte Muskulatur. Hierzu sollte der heiße Duschstrahl etwa 5 bis 10 Minuten auf den Rücken gerichtet sein. Anschließend empfiehlt sich eine lockere Rückenmassage sowie die erneute Stufenlagerung zur Entlastung.

Diese Maßnahmen reichen zur Sofort-Selbsthilfe in aller Regel aus. Bei anhaltenden Schmerzen sollten Sie Ihren Arzt oder Therapeuten aufsuchen, um Verschlimmerungen zu verhüten.

Selbst wenn es im ungünstigsten Fall zu einem Bandscheibenvorfall gekommen ist, **muss noch lange nicht operiert werden**. Vergleichsuntersuchungen weisen darauf hin, dass nicht operierte Patienten einen ähnlichen Krankheitsverlauf aufweisen, langfristig aber bessere Heilungsaussichten haben als operierte Patienten mit Bandscheibenvorfällen.



» Gesund ernähren



Das Körpergewicht, der Zustand der Muskulatur und der Knochen sind für die Gesunderhaltung Ihrer Wirbelsäule von entscheidender Bedeutung.

Alle diese Faktoren sind naturgemäß stark von Ihren Ernährungsgewohnheiten abhängig. In unserer heutigen Zeit wird jedoch viel zu selten auf eine ausgewogene Ernährung geachtet. Häufig leben wir nicht nur gut, sondern zu gut.

Wir bewegen uns zu wenig, essen zu viel und ernähren uns häufig falsch - zu viel, zu fett, zu salzig und zu schnell.

Die Folgen können sein: Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Arterienverkalkung, Gicht, rheumatische Erkrankungen und vorzeitiger Gelenkverschleiß.

Reduzieren Sie oder vermeiden Sie deshalb möglichst Dickmacher wie Schokolade, Kuchen, Sahne, Zucker, Limonade, Cola, Chips, Hamburger oder Speisen mit hohem Fettgehalt sowie Alkohol in größeren Mengen.

Grundregel: Nur so viel essen, dass Sie Ihr normales bzw. ideales Körpergewicht halten.

Bevorzugen Sie eine ausgewogene Kost mit Ballaststoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen wie z. B. Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Soja, Hülsenfrüchte, Eier, Getreideprodukte (möglichst Vollkorn), Obst und Gemüse und möglichst viel Mineralwasser.

Im Prinzip können Sie alles essen - es kommt nur auf die Menge an. Mangel an Calcium, Vitamin D und Tageslicht sowie Überfluss an Phosphor kann die Knochensubstanz schädigen.

Besonders Frauen ab 40 sollten auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten.

Milch, Milchprodukte, verschiedene Gemüsearten wie z. B. Grünkohl oder Broccoli enthalten viel Calcium und sollten daher bei der Zusammenstellung Ihrer Speisen möglichst häufig berücksichtigt werden. Auf diese Weise wird einem Knochenabbau mit Wirbelsäulenverkrümmung und möglichen Wirbelkörperbrüchen (Osteoporose) am besten vorgebeugt.

Denken Sie dran:

Gesund ernähren kann so lecker sein. Lassen Sie sich inspirieren und seien Sie kreativ. Hauptsache die Zutaten sind frisch und Sie genießen mit Muße.

» Auf Ihre aktive Mitarbeit kommt es an!

Entscheidend für den weiteren Verlauf von Wirbelsäulenbeschwerden ist die aktive Umsetzung der „Rückenschule“ in Ihren persönlichen Tagesablauf, d. h. aktive Mitarbeit.

Es mag Ihnen anfangs übertrieben vorkommen, sich in dieser Weise zu verhalten und Sie werden vielleicht glauben, das Einhalten der Rückenschuleregeln koste zu viel Zeit.

Doch die Erfahrung zeigt, dass immer wiederkehrende falsche Belastungen der Wirbelsäule Schäden bewirken können, Verhalten nach der „Rückenschule“ dagegen einen großen Zeitgewinn im Hinblick auf vorzeitigen Wirbelsäulenschleiß bedeutet.

Vorbeugen ist immer noch die beste Therapie, die „Rückenschule“ ist daher Hilfe zur Selbsthilfe.

Rückenschulgerechtes Verhalten wirkt sich allerdings erst nach längerer Zeit aus. Expecten Sie also keine schnellen Erfolge und haben Sie etwas Geduld. Denken Sie zu Ihrer eigenen Motivation an die vielen Jahre, die vor Ihnen liegen und die Sie möglichst ohne Beeinträchtigung durch Rückenbeschwerden verbringen möchten.

Rückenschulkurse werden überall angeboten. Nutzen Sie sie. Fachliche Anleitung hilft und üben in der Gruppe bringt Spaß und verbindet.

Sind wegen akuter Schmerzen vorübergehend Spritzen, Bestrahlungen und Medikamente notwendig, vertrauen Sie den Empfehlungen – die Therapien beruhen auf bewährten Erfolgen.

Auch bei speziellen Problemen oder Fragen zu bestimmten Übungen der „Rückenschule“ hilft man Ihnen gerne weiter.

» Mobil werden. Mobil bleiben.



Weiterführende Literatur:

Hans-Dieter Kempf

Die Rückenschule –

Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken

Rowohlt, April 2008, ISBN: 978-3-499-62346-2

Achim Schmauderer

Wirbelsäulen-Gymnastik

Gräfe und Unzer, 2006, ISBN: 978-3-8338-0218-8

Marion Grillparzer & Das medizinische Quartett

Unser Rückenbuch

Gräfe und Unzer, Dezember 2007, ISBN: 978-3-8338-0743-5

Prof. O. Fleiss und Mitarbeiter

„Unsere Wirbelsäule“,

Kneipp Verlag, Januar 2001, ISBN 3901794840

Prof. Dr. med. Jürgen Krämer

„Bandscheibenschäden vorbeugen durch Rückenschule“

Heyne Verlag, Juli 2005, ISBN 3453660110

Dr. Tom Laser

„Bandscheibenleiden – ein Leitfaden für alle mit Kreuzschmerzen“,

Zuckschwerdt-Verlag, Januar 1994, ISBN 3886035182

Dr. Carl-Heinz Ullrich

„Training ohne Reue“ – Trainiere (dich) gesund!

Zuckschwerdt-Verlag, August 2005, ISBN 3886038777

Adalbert Olschewski

„Progressive Muskelentspannung. Einfache Übungen fürs Wohlbefinden“,

Gondrom Verlag, August 2005, ISBN 3811226878