



>> Fit durchs Leben mit einem gesunden Rücken

Experten-Tipps für eine gesunde Wirbelsäule

innoVit-health solutions | Graz



Die Arbeitszeit umfasst einen großen Teil der gesamt verfügbaren Lebenszeit. Entsprechend wichtig ist ein Ausgleich zur täglichen Arbeitsroutine für Ihre Gesundheit. Denn unergonomische Arbeitsbedingungen und falsche Bewegungsmuster, aber auch einseitige Belastungen und ungünstige Körperhaltungen sind in hohem Umfang für gesundheitliche Beschwerden – und damit für Krankenstände – verantwortlich. Es gibt bereits viele technische und gut erprobte Hilfsmittel, aber auch das eigene Verhalten stellt einen wesentlichen Schwerpunkt in der Prävention von Rückenbeschwerden dar. Meist sind keine umfassenden kostenintensiven Lösungen notwendig, vielmehr kann mit einfachen Mitteln und oft nur geringfügigen Änderungen des konkreten Arbeitsablaufes und einfachen Ausgleichsübungen große Wirkung erzielt werden.

So bleibt der Rücken schmerzfrei

Kennen Sie das? Sie möchten früh morgens voller Tatendrang aufstehen, das Bett verlassen und sich anziehen, aber Ihr Rücken lässt Sie im Stich. „Wie kann das sein? Ich mache doch täglich meine Dehnübungen“, sagen Sie sich. Die Wirbelsäule ist steif und ungelinkig und es fällt Ihnen wieder mal schwer, sich zu

bücken oder den Oberkörper zu drehen. Für viele Menschen ist es täglich eine Herausforderung, sich in ihr Auto zu setzen und eine Sitzposition zu finden, die für die an sich sehr flexible Wirbelsäule angenehm und schmerzfrei bleibt. Regelmäßiges Kräftigen und Dehnen der großen Muskelgruppen sind zweifelsfrei

sinnvolle Maßnahmen zur „Wartung“ unseres Bewegungsapparates, sind aber meist zu wenig für eine Verbesserung der Mechanik und der Bewegungseigenschaften unserer Wirbelsäule. Damit die Wirbelsäule uns täglich schmerzfrei und stabil durch den Tag bringt, bedarf es vor allem einer Sache:



Bewegung. Richtig bewegt, ist unser wichtigstes Stützorgan in der Lage, uns ein Leben lang beschwerdefrei zu tragen.

Die Qualität der Bewegung macht es aus

Der Schlüssel zu einer leistungsfähigen, beschwerdefreien und sich schnell erholenden Wirbelsäule ist zweifelsfrei regelmäßige und vor allem richtige Bewegung. Natürlich hilft es, die Rückenmuskeln zu kräftigen, aber das ist nur ein Teil der Anforderungen an unseren Rücken. Tatsächlich haben sehr viele Personen mit Wirbelsäulenschmerzen sogar ausgesprochen kräftige Rückenmuskeln.

Das rückengerechte Verhalten im Alltag kann eine große Rolle bei der Prävention von Wirbelsäulenbeschwerden darstellen. Es ist ratsam, stets darauf zu achten, unter Belastung eine gerade Wirbelsäulenhaltung einzunehmen, beim Radfahren genauso wie beim Sitzen, bei Gartenarbeiten, beim Heben oder Schneeschaukeln. Daher ist es eine der wichtigsten Kompetenzen von Sportlern, auch unter hoher Belastung in jeglicher Körperposition, eine neutrale Wirbelsäule beizubehalten. Achten Sie daher stets darauf, nicht mit runder, sondern mit gerader Wirbelsäule Ihren Alltag zu bestreiten.

Koordination, Beweglichkeit und Kraft in ausgewogenem Verhältnis zueinander

Neben der Kräftigung der sichtbaren großen Rückenmuskulatur müssen aber auch die tief liegenden Muskeln stets gefordert werden. Diese sind für die Feinjustierung und die segmentale Beweglichkeit der einzelnen Wirbelkörper zuständig. Am besten können Sie diese Muskeln auf instabilem Untergrund (z. B. Gleichgewichtsplatten) oder beim Stehen auf einem Bein trainieren.

Ein gesunder Rücken lebt aber vor allem auch von beweglichen Gelenken. Gerade die Wirbelgelenke sowie Hüft-, Schulter- und

Sprunggelenke verlieren unter Bewegungsmangel schnell an Elastizität, Beweglichkeit und Koordination. Einschränkungen dieser Gelenke müssen dann die Wirbelgelenke kompensieren, was diese überlastet und zu Rückenschmerzen aller Art führen kann. Diesem Problem kann man durch ein gezieltes Bewegungsprogramm begegnen.

Denn vergessen Sie nicht: Nichts hält unsere Wirbelsäule so in Schuss wie regelmäßige, dosierte und richtige Bewegung – sowohl im Alltag als auch im Sport.

Fitnessmythen zum Thema Rücken aufgeklärt

Sport schädigt den Rücken

Das stimmt nur bedingt. Zum Ersten fördert Sport die Durchblutung der (Rücken-) Muskulatur und macht sie damit leistungsfähiger. Zum Zweiten funktionieren die Bandscheiben als Dämpferelement zwischen den Wirbelkörpern wie Schwämme. Sie werden ausschließlich durch regelmäßige Be- und Entlastung ernährt und flexibel gehalten. Bei Belastung (Sitzen, Stehen, Heben etc.) wird diese Flüssigkeit aus der Bandscheibe gepresst, diese verliert an Dicke und kann in weiterer Folge Stöße nicht mehr so gut absorbieren.

Die Bandscheibe kann die Nährstoffe und Flüssigkeit aus ihrer unmittelbaren Umgebung nur aufnehmen, wenn sie regelmäßig und schonend in alle Richtungen bewegt wird (Schwammeeffekt). Somit wird sie ständig wieder aufgefüllt und erhält ihre Kapazität, mechanische Belastungen zu absorbieren. Unterstützen Sie diesen Effekt durch regelmäßiges Wassertrinken.

Es muss auch erwähnt werden, dass bei jeder Sportart und Trainingsform stets die korrekte und rückengerechte Ausführung im Vordergrund zu stehen hat. Dann ist Sport auch für den Rücken gut. Leider wird noch immer mehr Wert auf Gewichte, Intensitäten und

Wiederholungszahlen gelegt als auf die korrekte Ausführung von Bewegungen. Allein dadurch ließe sich schon vieles zum Positiven wenden.

Auch falsch ist es, zu glauben, dass bei Rückenschmerzen die Rückenmuskulatur gestärkt und trainiert werden muss. In der Regel ist genau das Gegenteil der Fall: Die Rückenstrecker, welche den ganzen Tag unter Spannung stehen, sollten gelockert werden, der Hüftbeuger gedehnt und die Gesäßmuskulatur in Kombination mit der vorderen und seitlichen Rumpfmuskulatur gekräftigt werden.

Schwimmen ist gut für den Rücken

Auch die Meinung, dass Schwimmen gut für den Rücken ist, ist nur bedingt zu befürworten. Es steht außer Frage, dass damit die Muskulatur um die Wirbelsäule gekräftigt wird. Optimal schwimmt man aber nur, wenn man waagrecht im Wasser schwimmt und sich die Wirbelsäule in neutraler Position (ohne Überstreckung im Halsbereich) befindet.

Dies geschieht jedoch nur beim Kraulen und Rückenschwimmen mit der richtigen Technik – welche meist nur Vereins- und Profschwimmer beherrschen. Wer in der Schwimmtechnik ungeübt ist, streckt den Hals zu sehr, um den Kopf über Wasser zu halten, was wiederum die Halswirbelsäule und ihre Muskulatur enorm strapaziert und langfristig genau das Gegenteil bewirkt: Nackenschmerzen und Verspannungen.

Viel Spaß und Freude an Bewegung wünscht Ihr innoVit-Team.



Kontaktinformationen

innoVit-health solutions
A-8010 Graz
Tel: +43 664 8315444
office@innovit.at
www.innovit.at