

GESUNDER RÜCKEN

Abwechslung, Bewegung und Entlastung



Autorin

Cäcilia Wallbrecher
Redakteurin Klösterl-Journal & Yoga-Lehrerin

»Regelmäßige, abwechslungsreiche Kräftigung und Bewegung sowie ausreichend Entspannung sind mir ein Herzensanliegen. Das finde ich beim Yoga oder Tanzen als wunderbaren Ausgleich zu meiner hauptsächlich sitzenden Tätigkeit als Geschäftsführerin der Klösterl-Apotheke.«

„Sitzstreik“ nannten zwei Präventivmediziner ihr im Jahr 2018 erschienen Buch, in welchem sie auf die Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens aufmerksam machen. Dass Sitzen das neue Rauchen ist, ist jedoch schon länger bekannt. Dabei begünstigt es durch den verlangsamten Blutfluss nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch die Gefäße werden schlechter versorgt und die Sauerstoffversorgung des Herzens verringert. Vor allem aber leidet die Wirbelsäule, sie ist nämlich so gar nicht fürs Stillsitzen gebaut. Wenig verwunderlich also, dass Vielsitzer häufig über Rückenschmerzen klagen.

Erfahren Sie Wissenswertes über die Wirbelsäule und praktische Tipps, wie Sie im Alltag für einen gesunden Rücken aktiv werden können.

Die Schlange im Rücken

Eigentlich sollte unsere Wirbelsäule besser Wirbelschlange heißen, denn sie ist aus zwei S-förmigen Wölbungen gebaut. Diese Kurvenform dient dem Schutz des Kopfes und damit des Gehirns vor Stößen, die beim Gehen, Springen oder Fallen entstehen.

Fünf Bereiche und ihre Aufgaben

Die ca. 33 Wirbel der Wirbelsäule sind in 5 Bereiche unterteilt, deren gemeinsame Aufgabe es ist, einen aufrechten Gang sowie Stabilität und Beweglichkeit im Körper zu ermöglichen (siehe Bild 1). Außerdem dient sie dem Schutz der Organe im Rumpf vor Verletzungen, insbesondere für Herz und Lunge.

- ➔ Die Halswirbelsäule (HWS) hat 7 Halswirbel. Dieser beweglichste Teil der Wirbelsäule mit den kleinsten Wirbeln, lässt den Kopf in alle Richtungen wenden. Der oberste Wirbel wird Atlas genannt und trägt mit der HWS den Kopf.
- ➔ Die Brustwirbelsäule (BWS) besteht aus 12 Brustwirbeln. Sie bildet den längsten Teil der Wirbelsäule und stabilisiert den gesamten Rumpf. In Verbindung mit Rippen und Brustkorb schützt die Brustwirbelsäule u.a. Herz und Lunge und ist daher auch weniger flexibel als die anderen Bereiche.
- ➔ Die Lendenwirbelsäule (LWS) hat 5 Lendenwirbel. Diese sind sehr stabil und kräftig gebaut, da dieser Bereich das gesamte Körpergewicht beim Gehen trägt. Die LWS gewährleistet die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Vor- sowie Seitwärtsneigung des Körpers.
- ➔ Das Kreuzbein ist aus 5 Kreuzbeinwirbeln entstanden, die unbeweglich miteinander verwachsen sind. Durch das Iliosakralgelenk (ISG) ist das Kreuzbein rechts und links mit den Beckenschaukeln verbunden. In diesem Bereich entstehen sehr häufig Rückenschmerzen, z.B. wenn Blockaden im ISG durch Fehlbelastungen, Fehlhaltungen oder Stürze entstehen und die Schmerzen in Rücken, Leiste oder Gesäß ausstrahlen.

Bild 1: Die Wirbelsäule



➔ Im Steißbein, dem untersten Abschnitt der Wirbelsäule, sind 4 bis 5 Steißbeinwirbel zu einem Knochen verwachsen. Es lässt sich nach vorne und hinten bewegen. Neben seiner Funktion als Ansatzpunkt verschiedener Bänder und Muskeln erweitert es im weiblichen Becken bei einer Geburt den Beckenausgang für das Kind.

Zwischen den Wirbeln liegen druckelastische Bandscheiben, die sowohl als Stoßdämpfer dienen – wie ein Kissen – und die Beweglichkeit der Wirbelsäule in alle Richtungen ermöglichen. Bandscheiben verlieren tagsüber an Volumen, laden bei Entlastung (z.B. in der Nacht) Wasser und Nährstoffe auf und quellen dann wieder zu ihrer normalen Größe auf (siehe Bild 2). Werden sie dauerhaft zu stark oder falsch belastet, nutzen sie sich ab und können nicht mehr ausreichend dämpfen. Zudem können sie dann Rückenschmerzen und über die Nervenkanäle Schmerzen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Armen und Beinen verursachen.

Gehalten wird die Wirbelsäule durch Bänder und die Muskulatur rundherum. Durch den Wirbelkanal geschützt, verläuft vom Kopf bis zum Anfang der Lendenwirbelsäule das Rückenmark (siehe Bild 3). Dieses leitet Informationen über Nervenbahnen vom Gehirn in den Körper und umgekehrt. Über diese Nerven-Autobahn laufen alle wichtigen Sinnes- und Motorik-Informationen im Körper ab. Ein Grund mehr, den Rücken als Beschützer sowohl unserer Organe als auch der „Datenleitungen“ im Körper gut zu behandeln und ihn gesund zu erhalten.

Das ABE für einen gesunden Rücken

Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind zu wenig Bewegung, falsche oder einseitige Haltungen und Stress. Halten Sie den Rücken gesund und beugen Sie Schmerzen vor, indem Sie das ABE des gesunden Rückens in Ihr Leben integrieren.

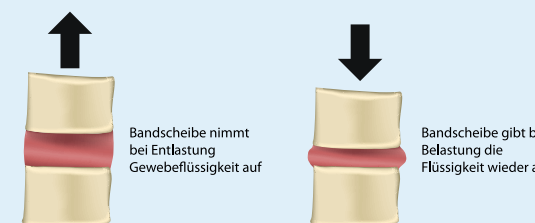
A – Abwechslung

Im Alltag verbringen viele Menschen in einer bestimmten Haltung ihren Tag, z.B. sitzend vor einem Computerbildschirm oder stehend im Verkauf. Dabei liebt unsere Wirbelsäule die Abwechslung. Versuchen Sie möglichst häufig zwischen Sitzen, Gehen und Stehen zu wechseln.

Bei einseitigen Tätigkeiten hilft die 30-3 Methode, um Abwechslung in den Tag zu bringen. Stellen Sie einen Wecker auf 30 Minuten und führen dann 3 Minuten lang eine andere Tätigkeit aus. Wenn Sie hauptsächlich sitzen, sollten Sie 3 Minuten im Gehen oder Stehen verbringen (z.B. telefonieren, Getränk holen, Besprechung im anderen Stockwerk), oder legen Sie eine sitzende Pause ein, wenn Sie tagsüber hauptsächlich gehen oder stehen.

Übrigens: Dieser Artikel wurde zu ungefähr 50% im Stehen verfasst, mit angemessenen Bewegungspausen zwischendurch.

Bild 2:
Die Bandscheiben



B – Bewegung

Für die Rückengesundheit ist regelmäßige und vielseitige Bewegung die wichtigste Grundlage. Ein gewisses Maß an Bewegung lässt sich leicht in den Alltag integrieren, indem Gewohnheiten verändert werden. Ein paar Vorschläge: Treppen steigen, anstatt Aufzug zu fahren; im Bus eine Station früher aussteigen und zu Fuß zum Ziel gehen; kurze Besprechungen im Stehen halten; öfter mal mit dem Fahrrad zum Einkaufen anstatt mit dem Auto; usw. Ausreichend, um den Rücken langfristig gesund zu halten, ist das noch nicht, aber insbesondere für Vielsitzer ist jede Minute Bewegung ein Gewinn.

Zur Prävention vor Erkrankungen und zum Gesunderhalten werden rund 2,5 Stunden aktive Bewegung pro Woche empfohlen. Aus den vielen Alternativen hier ein paar besonders freudvolle Optionen:

- ✓ Tanzen zur Lieblingsmusik – daheim für sich allein zählt auch
- ✓ Walken oder flott spazieren gehen, gerne mit einem lieben Menschen zusammen
- ✓ Yoga üben – wirkt positiv auf Körper und Geist
- ✓ Wirbelsäulen-Gymnastik – gemeinsam mit Freunden trainieren
- ✓ Schwimmen gehen und anschließend mit einem Sauna-Besuch belohnen
- ✓ Fahrrad fahren, z.B. zu einer interessanten Kunst-Ausstellung

E – Entlastung

Lernen Sie, gezielt den Rücken zu entlasten, damit Schmerzen oder Blockaden gar nicht erst auftreten können.

Tragen Sie rückenfreundliche Schuhe und falls Sie tagsüber viel stehen, sind gelenkschonende Matten für den gesamten Rücken eine wohlthuende Entlastung.

Wichtig ist auch ein gesunder Umgang mit dem eigenen Körper. Dazu zählt rückengerechtes Arbeiten in Bezug auf die Arbeitshöhe oder den Sitzplatz (ergonomische Körperhaltung) ebenso wie eine gesunde Technik, um Schweres zu heben oder zu tragen, und ausreichend Abwechslung während des Tages.

Die Selbstbeobachtung bei gewohnten Tätigkeiten hilft, Fehlbelastungen oder Fehlhaltungen zu erkennen und zu verändern, um Beschwerden vorzubeugen. Unterstützend sind eine Rückenschule oder gezielte Übungen, wie sie beispielsweise in der Alexander-technik gelehrt werden. Dort werden gesunde Haltungen geübt und die Aufmerksamkeit auf überflüssige Spannung im Körper gelenkt, z.B. ob Muskulatur unnötig angespannt wird, die Schultern hochgezogen oder die Zähne zusammengebissen werden. Ein achtsamer und schonender Umgang mit dem eigenen Körper ist ein wertvoller Beitrag für einen entspannten Rücken.

Nicht zu vergessen: Legen Sie gerne einmal im Wortsinn die Beine hoch! Während der Rücken flach auf dem Bett oder Boden liegt, lehnen die Beine an der Wand oder sind locker aufgestellt, das entlastet die Wirbelsäule. 15 Minuten in Ruhe liegen bleiben für ausreichend Entspannung.

Viel Freude beim Gesunderhalten Ihres Rückens!

Weitere Artikel zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie unter:

www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit