

Wege aus dem Schmerz

Um Schmerzen dauerhaft zu vermeiden, verfolgen Sie die Strategie der Prävention – rechtzeitige Hilfe zur Selbsthilfe.

Vorbeugung ist die beste Medizin

Die meisten Menschen beginnen sich erst dann um die Gesundheit ihres Rückens zu kümmern, wenn dort die ersten Schmerzen auftauchen. Doch das muss nicht sein. Mit einem individuell auf den Rücken abgestimmten Trainingsprogramm lässt sich Prävention kinderleicht bewerkstelligen.

Ein wichtiger Baustein bei der Optimierung der Rückengesundheit und der Prävention von Erkrankungen und Funktionsstörungen ist ein kontinuierliches Training der Wirbelsäule (der Gelenke, der Nerven und der Muskulatur). Wählen Sie aus dem großen Übungsangebot jene aus, bei denen Sie ein gutes Gefühl haben und die Ihnen am meisten bringen. Etliche nützliche Anregungen finden Sie auch in meinem TRIAS-Titel »Schwachstelle Rücken«. Es ist immer bes-

ser, bei noch intaktem Rücken aktiv zu werden und mit dem verantwortungsvollen Bewegungsverhalten oder einem Training nicht bis zum ersten Schmerz zu warten. Die folgenden fünf Übungen erleichtern Ihnen den Einstieg in ein kleines Ganzkörpertraining, das der Rückenoptimierung dient. Beginnen Sie mit diesen fünf einfachen Übungen und bauen Sie Ihr Trainingsprogramm kontinuierlich mit weiteren Übungen aus.

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand. Gehen Sie dazu auf Hände und Knie. Achten Sie darauf, dass die Knie auseinander sind, sodass eine Faust noch dazwischen passt, und Ihre Hände hüftgelenkbreit vor der Schulter auf dem Boden stehen. In dieser Position strecken Sie immer diagonal einen Arm nach vorn und

ein Bein nach hinten (rechter Arm mit dem linken Bein, linker Arm mit dem rechten Bein). Heben Sie für zwei bis drei Sekunden Arm und Bein bis zur Schulter bzw. hüfthoch an. Dann wechseln Sie die Diagonale. Von jeder Diagonalübung machen Sie 20 Wiederholungen, dann eine Pause von 30 Sekunden. Insgesamt werden vier Durchgänge gemacht. Zur Steigerung der Intensität bringen Sie im Vierfüßlerstand einen Ellbogen und das diagonale Knie unter Ihrem Oberkörper zusammen. Nun strecken Sie Arm und Bein 10-mal, bevor Sie die Diagonale wechseln. Auch hier sind mit jeder Diagonale vier Durchgänge zu machen.

Mobilisieren Sie die Drehfähigkeit der Wirbelsäule

Ausgangsstellung ist wiederum der Vierfüßlerstand. Heben Sie im Wechsel einen Arm seitlich an und strecken ihn in Richtung Decke (bis die Handinnenfläche nach oben zeigt). Dabei drehen Sie den Oberkörper mit und schauen dem gestreckten Arm nach. Mit jedem Arm machen Sie 20 Wiederholungen, dann eine Pause von 30 Sekunden. Insgesamt vier Durchgänge dieser Übung.

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Für diese Übung benötigen Sie einen Luftballon oder einen Ball mit einem Durchmesser von etwa 20 bis 30 Zentimeter. Ausgangsstellung für das Bauchmuskeltraining ist die Rückenlage. Heben Sie die Füße vom Boden ab, bringen die Knie zusammen und klemmen

den Ball (Luftballon) zwischen beide Knie und Ellbogen. Die folgende Übung gibt es in drei Varianten:

1. Sie lösen immer im Wechsel ein Knie vom Ball.
2. Sie lösen immer im Wechsel einen Ellbogen vom Ball.
3. Sie lösen immer diagonal Ellbogen und Knie gleichzeitig vom Ball.

Ball oder Luftballon dürfen bei der Bewegung nicht herausfallen, sondern müssen stets gehalten werden. Beginnen Sie mit den Übungsvarianten 1 und 2 und steigern Sie deren koordinative Ansprüche mit der dritten Variante. Wiederholen Sie die Bewegung mit jeder Seite 10-mal, machen Sie eine Pause von ca. 30 Sekunden und absolvieren Sie vier Durchgänge der Übung.

Diese Übung ist besonders schonend, da dabei keine allzu großen Kräfte auf die Lendenwirbelsäule einwirken. Sie können die Hebel (Arm- und Beinlänge) selbst einstellen und kontrollieren.

Rückenschaukel

Ausgangsstellung ist die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Bewegen Sie beide Oberschenkel an den Oberkörper und halten die Beine mit den Händen an den Knien. Heben Sie dann den Kopf vom Boden ab und machen Sie Ihren Rücken rund wie einen nach oben offenen Bogen. Schaukeln Sie nun auf dem Rücken 20-mal vor und zurück. Nach einer Pause von 30 Sekunden folgt der nächste Durchgang .

Hüftbeugen

Ausgangsstellung ist die Rückenlage mit aufgestellten Füßen. Heben Sie im Wechsel immer ein Bein vom Boden ab und bringen Sie den Oberschenkel dicht an den Oberkörper. Gern können Sie mit den Händen nachhelfen. Dazu greifen Sie das Bein unterhalb des Kniegelenks und ziehen es an den Oberkörper heran. Führen Sie nun im Wechsel zehn Wiederholungen pro Seite aus. Nach einer Pause von 30 Sekunden folgt der nächste von insgesamt vier Durchgängen.

20 Arbeiten am Körpergefühl

Die größten Gefahren für Rücken und Gelenke lauern im Alltag. Ob es eine monotone Körperhaltung im Sitzen oder Stehen ist, eine stets wiederkehrende Überlastung wie das Anheben von schweren Kisten oder dem vollen Putzeimer. Erkennen Sie Ihre persönlichen Gefahrenstellen und lernen Sie, diese konsequent zu vermeiden.

Das einzig wahre »richtige Stehen« gibt es nicht. Beim Stehen kommt es vielmehr auf die Kontrolle der kleinen Details an, mit denen man den Körper auf Dauer zu stark belastet. Jede Form der einseitigen, ständig wiederkehrenden Belastung ist für den menschlichen Körper auf Dauer eher schädlich und hinterlässt deutliche Spuren am Bewegungsapparat. Verspannte Muskeln, steife und unbewegliche Bewegungsrichtungen bei einzelnen Gelenken oder an der Wirbelsäule sind die unausbleibliche Folge. Letztlich ist alles

eine Frage der Dosis. Beim Stehen lastet das gesamte Körpergewicht auf den Beinen. Eine gleichmäßige Belastungsverteilung auf beide Seiten belastet auch das Becken gleichmäßig. Und auf dem Becken steht bekanntlich die Wirbelsäule. Treten einseitige Lasten auf (zu viel Belastung auf einem Bein oder ein abgenickter Oberkörper), setzt sich das in einer unausgeglichenen Beckenbalance ungünstig fort. Steht das Becken erst einmal schief, kann die Wirbelsäule sich auch nicht mehr gerade halten. Fehlbelastungen sind damit vorprogrammiert. Der Krug geht bekanntlich so lange zum Brunnen, bis er bricht – oder man einen Bandscheibenvorfall erleidet.

Wichtig ist also, nicht zu lange und vor allem nicht zu lange still zu stehen. Verlagern Sie das Körpergewicht immer wieder, kontrollieren Sie Ihre Bauchspannung und spielen Sie ein wenig mit dem Anspannen der Bauchmuskulatur. Richten Sie ferner immer wieder den Rücken auf und ziehen die Schultern leicht nach hinten; das erleichtert die Aufrichtung der Wirbelsäule. Diese Körperhaltung können Sie nicht dauerhaft beibehalten, aber das ist auch nicht das Ziel. Bei dieser Übung geht es um die Variabilität der Performance. Achten Sie beim Stehen auf Folgendes:

- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht immer wieder nach rechts oder links bzw. vor oder zurück.
- Bewegen Sie zwischendurch Ihr Becken (Becken nach vorn oder nach hinten kippen).
- Ab und an die Bauchmuskeln anspannen.
- Stellen Sie nicht immer dasselbe Bein nach vorn.
- Richten Sie Ihren oberen Rücken auf.

- Ziehen Sie manchmal die Schulterblätter an der Wirbelsäule zusammen.
- Halten Sie die Schultern ab und zu nach hinten angespannt.
- Vermeiden Sie immer wiederkehrende Stehgewohnheiten.

Stellen Sie sich aus den genannten Tipps eine kleine Übungseinheit zusammen, und gestalten Sie das Stehen abwechslungsreicher. Das ist der beste Schutz vor Überbelastung – und vor Rückenbeschwerden.

21 Entdecken Sie das richtige Sitzen

Entdecken Sie das Sitzen neu. Dazu brechen Sie mit alten Gewohnheiten und gestalten Ihre Sitzgewohnheiten abwechslungsreich für Ihren Körper. Überraschen Sie sich also selbst mit neuen Bewegungen und Haltungen. Mit dem Sitzen ist es wie mit dem Stehen: Es gibt nicht die eine richtige Sitzhaltung. Beim Sitzen werden die Belastungen hauptsächlich über das Becken verteilt, und die Wirbelsäule wirkt als Hebel, wobei im Sitzen die Beinposition auch nicht ohne Auswirkung auf die Wirbelsäule bleibt. Stehen die Füße zu weit unter dem Sitzmöbel (weil die Knie gern stark gebeugt und die Füße unter den Sitz gestellt werden), kann das Becken nach vorn kippen. Es kommt zu einer Hohlkreuzhaltung mit verstärkter Belastung der Lendenwirbelsäule. Bei übergeschlagenen Beinen richtet sich das Becken eher auf, und die

Lendenwirbelsäule wird tendenziell rund (Rundrücken). Beide Sitzhaltungen sind für eine gute Rückengesundheit auf Dauer ungünstig.

Darauf sollten Sie beim Sitzen unbedingt achten:

- Kontrollieren Sie die Position der Füße und stellen Sie Ihre Füße immer wieder nebeneinander auf.
- Bewegen Sie das Becken im Sitzen vor und zurück.
- Verlagern Sie ab und zu das Körpergewicht auf eine Gesäßhälfte (für ca. zwei bis drei Minuten).
- Richten Sie im Sitzen den Oberkörper auf, ohne dass sich das Brustbein dem Becken nähert.
- Lassen Sie zwischendurch die Schultern vor und zurück kreisen.
- Lösen Sie die Verspannungen im Nacken durch sanfte Massage der dortigen Muskulatur.

Stellen Sie sich aus den genannten Tipps eine kleine Übungseinheit zusammen, und gestalten Sie das Sitzen abwechslungsreicher. Kreieren Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse hin abgestimmte Bewegungsspiele, die Ihren sitzenden Alltag etwas gesünder gestalten.

22 Sitzen im Auto

Im Auto zu sitzen ist nicht so gut, wie es sich vielleicht anfühlt. Zumindest nicht für die Wirbelsäule. Verbringen Sie einen Großteil des Tages sitzend im Auto, müssen Sie Ihre Haltung immer wieder verändern und mit zunehmender Fahrzeit häufige, ausge-