



**So bleibe ich
beweglich!**

**Unsere Tipps für
einen starken Rücken**

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Den Rücken stärken und beweglich bleiben

Stundenlanges Sitzen, einseitige Körperhaltung, Heben und Tragen, Bewegungsmangel und Stress – diese und weitere Belastungen werden täglich auf unserem Rücken ausgetragen.

Neben körperlichen Aspekten spielen dabei auch psychische und soziale Faktoren eine bedeutende Rolle für Ihre Rückengesundheit.

Wussten Sie, dass Rückenschmerzen die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle und für die Hälfte der Frühberentungen verantwortlich sind? Jede dritte Person leidet regelmäßig darunter. Allerdings handelt es sich meist nicht um „kaputte Wirbel“, sondern um Muskel- und Nervenüberlastungen, die mit den richtigen Maßnahmen wieder verschwinden.

Gut zu wissen: Um möglichst ein Leben lang beschwerdefrei und mobil zu bleiben, finden Sie auf den folgenden Seiten viele wertvolle Tipps und Übungen für mehr Beweglichkeit und einen starken Rücken.

Der Mensch ist für Rückenprobleme prädestiniert

Die Wirbelsäule kann durch ihre doppelte S-Form einige Belastungen abfedern. Durch den aufrechten Gang entstehen aber besonders im Lendenwirbelbereich („Kreuz“) große Hebelkräfte. Deshalb puffern 23 Bandscheiben aus derbem Faserknorpel zwischen den Wirbeln Druck- und Stoßbelastungen ab, wie sie beim Laufen, Drehen oder Beugen entstehen.

Ein dichtes Geflecht aus Bändern und Muskelsträngen sowie über 40 kleine Gelenke zwischen den Wirbelfortsätzen halten die Wirbelsäule dabei gleichzeitig stabil und beweglich.

Verspannung oder Bandscheibenvorfall?

In den meisten Fällen sind auch bei starken und längeren Rückenschmerzen Wirbel, Bandscheiben und Nerven weitgehend unversehrt.

Denn meist sind Muskelverspannungen für Rückenschmerzen verantwortlich, die sich manchmal als schmerzhafte Verhärtungen seitlich der Wirbelsäule ertasten lassen.

Anders beim selteneren Bandscheibenvorfall, der meist mit ungewohnten, häufig einseitig (evtl. bis ins Bein) ausstrahlenden Schmerzen, in schwereren Fällen auch Taubheitsgefühlen oder sogar Lähmungserscheinungen, verbunden ist.



Zu den wichtigsten Ursachen von Rückenschmerzen zählen:

- Bewegungsmangel
- seelischer Stress, zum Beispiel durch Über- oder Unterforderung, Dauerkonflikte, Ängste
- Fehlhaltungen, zum Beispiel Rundrücken, Hohlkreuz
- ungeeignete (Büro-)Stühle, Schuhe oder Matratzen
- häufige Fehlbelastung oder Überlastung beim Heben, Tragen, körperlichen Arbeiten, Ball- oder Laufsport
- lange statische Belastung bei täglichen Aufgaben, zum Beispiel sitzende oder gebeugte Tätigkeit
- Übergewicht

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben

Rückengesundheit beruht vor allem auf ausgiebiger, häufiger und abwechslungsreicher Bewegung, denn nicht Bandscheiben und Wirbel, sondern deren Halteapparat aus Muskeln und Bändern verschafft uns Stabilität. Trainieren wir diesen, gehen nicht nur Schmerzen, sondern auch deren wichtigste Auslöser zurück: Entzündungsstoffe, Stresshormone, Muskelverspannung und Übergewicht.

Passende Stressbewältigungsstrategien wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung oder Entspannungsübungen können Stress reduzieren und sich positiv auf die Rückengesundheit auswirken.

Wirbel und Bandscheiben sind erhöhten Belastungen ausgesetzt, können sich langfristig gegeneinander verschieben oder extreme Winkel einnehmen. Starke Verspannungen und Schmerzen sind die Folge, langfristig aber auch vorzeitiger Verschleiß. Die weitverbreitete Meinung, bei Rückenschmerzen müsse man sich schonen, ist jedenfalls längst überholt. Zwar ist eine Verringerung der körperlichen Aktivitäten in akuten Schmerzphasen durchaus sinnvoll, doch sollte bereits nach kurzer Zeit wieder mit ausreichender und regelmäßiger Bewegung begonnen werden.

Ob zu Hause, unterwegs oder bei der Arbeit:

Bleiben Sie nie über längere Zeit sitzen, wechseln Sie häufig die Sitzposition, verlagern Sie Ihr Gewicht des Öfteren im Stehen, bauen Sie in allen Lebenslagen Fußstrecken und Bewegungsmomente ein.

Steigen Sie einen Kilometer früher aus Bahn, Bus oder Pkw und laufen Sie den Rest. Gehen Sie öfter, dafür aber zu Fuß oder per Rad einkaufen, nehmen Sie Treppen statt Aufzüge.

Ein Garten oder ein Hund garantiert tägliche Fitness und frische Luft. Unternehmen Sie Radtouren, Spaziergänge und Wanderungen mit Freunden oder Familie und wählen Sie sich Ihren persönlichen Gesundheitssport aus.

Rückenfreundliche Sportarten stabilisieren die Wirbelsäule und fordern den Kreislauf gleichermaßen, darunter Rückenschwimmen, Nordic Walking, Wandern, Krafttraining oder Radfahren.

Besonders Schwimmen bietet sich als lebenslanger Begleiter an. Es trainiert den ganzen Körper nahezu ohne Verschleiß, Verletzungen und Belastungen. Bereits zwei Stunden Schwimmen pro Woche kann Rückenbeschwerden im günstigen Fall zum Verschwinden bringen.

Rückenübungen in jeder Lebenslage

Neben einer schonenden Ganzkörpersportart sollten Sie zwei- bis dreimal wöchentlich den Rücken mit gezielten Übungen stärken. Hierzu eignet sich ein präventives Rücken- oder Wirbelsäulentraining, professionell angeleitet durch einen Physiotherapeuten, oder eine zertifizierte Rückenschule, ebenso wie eigene regelmäßige Übungen.

Wir bezuschussen Gesundheitskurse wie diese und viele andere. Mehr unter: kkh.de/kurse

Trainieren Sie dabei nicht nur Ihre Rückenmuskulatur, sondern in gleichem Maße auch die **Bauchmuskeln**, da beide Muskelgruppen bei der Aufrichtung der Wirbelsäule zusammenspielen. Tipps und Übungen dazu finden Sie auf den folgenden Seiten. Denken Sie ebenfalls an **Dehnübungen**, da diese Ihre Haltung und die Position der Wirbelsäule ebenfalls verbessern.

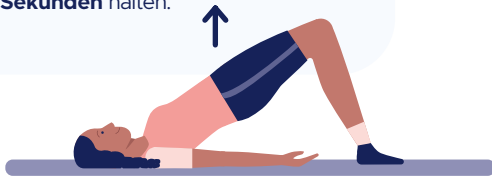
Schon gewusst? Mit unserem Online-RückenCoach oder dem Online-BewegungsCoach können Sie immer und überall etwas für Ihre Gesundheit tun. Mehr unter: kkh.de/onlinecoaches

Tägliche Übungen für einen starken Rücken

Schieben Sie bei allen Übungen das Becken so vor, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen, sondern den Rücken gerade halten (kein Rundrücken). Bei gesundheitlichen Einschränkungen führen Sie die Übungen bitte nur nach ärztlicher Rücksprache durch.

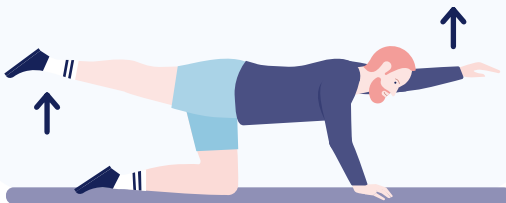
1 Schulter-Fuß-Brücke

Auf dem Rücken liegend Beine zum Rumpf hin anwinkeln, sodass die Füße hinter dem Gesäß aufgestellt sind. Becken hochdrücken, bis zwischen Schultern, Knien und Füßen ein rechtwinkliges Dreieck entsteht, **3- bis 5-mal 10 bis 20 Sekunden** halten.



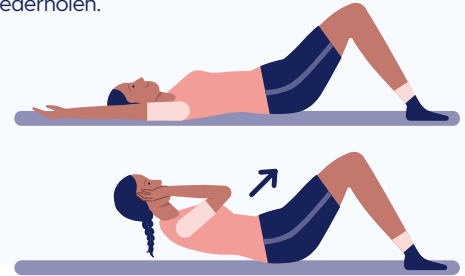
2 Diagonal-Streckung

Im Vierfüßlerstand das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig in die Horizontale strecken, bis der Rücken mit beiden eine Linie bildet. Jede Seite **7- bis 10-mal 5 Sekunden** halten.



3 Crunch

Auf dem Rücken liegend Beine anwinkeln und Füße hinter dem Gesäß aufstellen. Die Arme vor der Brust verschränken oder alternativ die Finger an die Schläfen legen und die Ellenbogen locker nach außen fallen lassen. Kopf und Schulterblätter langsam nach oben bewegen und von der Matte anheben (dabei rund werden). **2- bis 3-mal 8 bis 15 Crunches** wiederholen.

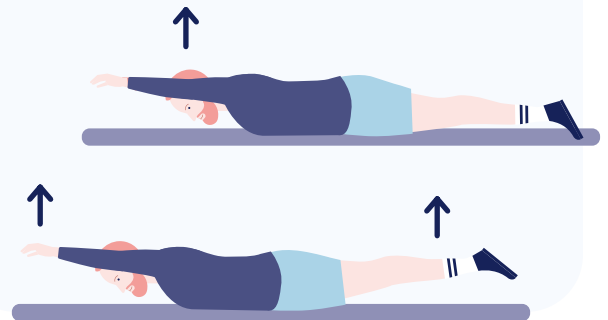


4 Arm-Bein-Lift

Ausgangsstellung:

Auf dem Bauch liegend, Arme und Beine ausgestreckt.

1. Beide Arme und den Kopf anheben und **7- bis 10-mal 5 Sekunden** halten, dabei nach unten blicken.
2. Das linke Bein und den rechten Arm gleichzeitig anheben. Beide Seiten im Wechsel jeweils **7- bis 10-mal** anheben.

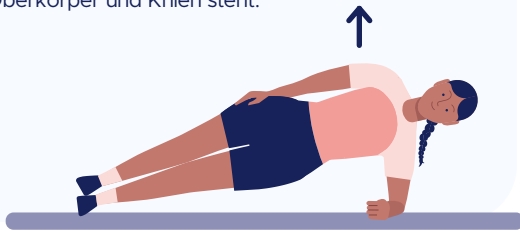


5 Seitstütz

Seitenlage, linker Ellenbogen senkrecht aufgestützt, die Hand zeigt vom Körper weg und bildet eine lockere Faust. Die rechte Hand liegt locker auf der Hüfte. Die Beine liegen aufeinander.

Nun Becken anheben, bis es mit Oberkörper und Füßen eine Linie bildet. Jede Seite **2- bis 3-mal 10 bis 20 Sekunden** halten.

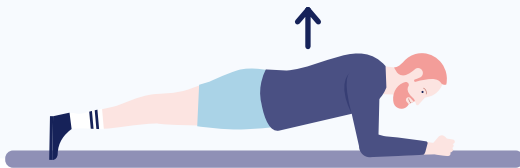
Alternative: Die Knie anwinkeln und auf dem Boden absetzen. Das Becken anheben, bis es in einer Linie mit Oberkörper und Knien steht.



6 Frontstütz

In Bauchlage die Ellenbogen senkrecht unter den Schultern aufstützen, sodass die Unterarme nach vorne zeigen. Die Fußspitzen stehen senkrecht auf dem Boden. Nun den Körper anheben, bis Rumpf, Becken und Beine eine Linie bilden. Blick dabei nach unten richten. **2- bis 3-mal 10 bis 20 Sekunden** halten.

Alternative: Die Knie anwinkeln und auf die Knie statt auf die Füße stützen.



Rückenmobilisation zu Hause, im Beruf und unterwegs:

- 3-mal Wirbelsäule im Stehen mit dem Kinn beginnend nach vorne langsam Wirbel für Wirbel abrollen, bis die Hände vor den Fußspitzen hängen, 10 Sekunden halten und langsam wieder nach oben aufrollen.
- Den gesamten Körper im Stehen 3-mal 10 Sekunden maximal nach oben strecken und mit den Händen abwechselnd „nach den Sternen greifen“.
- Fassen Sie im Stehen (Füße etwas breiter als schulterbreit) mit der rechten Hand und gestreckten Armen das linke Handgelenk über dem Kopf und ziehen Sie dieses nach rechts oben. Nehmen Sie dabei in leichter Rechtslage die ganze linke Körperseite mit, sodass diese komplett gedehnt wird. Jede Seite 5-mal 10 Sekunden.
- Richten Sie regelmäßig Ihren Oberkörper 20 Sekunden ganz auf, als würde er an einer Schnur am Hinterkopf nach oben gezogen. Nehmen Sie regelmäßig 20 Sekunden Kopf und Schultern so zurück, als würden Sie stolz eine Medaille tragen.
- Den Oberkörper im Schulterbereich gegen den restlichen Körper drehen, zum Beispiel im Sitzen 3-mal auf jeder Seite den Arm 10 Sekunden über die Mitte der Stuhllehne nach hinten legen.
- Mit dem Kopf seitlich je 5-mal nach links und rechts 10 Sekunden mit leichtem Druck gegen die Handinnenfläche drücken.

Alle Bewegungen und Rückenübungen sollten im schmerzfreien Bereich und ohne ruckartige oder federnde Bewegungen stattfinden. Halten Sie dabei die Spannung von Schulter-, Rücken-, Bauch- und Pomuskulatur und vermeiden Sie Rundrücken und Hohlkreuz, indem Sie die Schultern zurück- und das Becken nach vorne schieben.



Dynamisch stehen

Wenn Sie bei der Arbeit lange stehen müssen, dann richtig: die Beine hüftbreit auseinander, Knie etwas gebeugt, den Rücken gerade, Bauch und Po leicht angespannt, das Becken nach vorne. Verändern Sie, so oft Sie können, Ihre Position und nehmen Sie eine andere Körperhaltung ein.

Gelegentliches An- und Entspannen der Muskeln hilft, Verspannungen vorzubeugen. Nutzen Sie die Pausen auch für kleine Spaziergänge oder legen Sie im Pausenraum einfach mal die Beine hoch. Wer dann noch nach Feierabend einen sportlichen Ausgleich schafft, ist bestens vor gesundheitlichen Schäden geschützt.

Gesund sitzen – räkeln und „lümmeln“ erwünscht

Richtig sitzen heißt vor allem: bewegt und entspannt sitzen. Räkeln, strecken, wippen, zappeln und Füße hochlegen sind dabei sogar erwünscht. Für den Arbeitsplatz im Sitzen sollte ein Stuhl mit beweglicher Sitzfläche, mit Lehne und Armstützen zur Verfügung stehen. Idealerweise verfügt er auch über eine Lendenwirbelstütze (geschwungene Lehne), seiten- und höhenverstellbare Armstützen sowie eine in Höhe, Neigung und Widerstand verstellbare Rückenlehne und Sitzfläche. Sitzball, Knie- oder Schwinghocker eignen sich zwar nicht für stundenlanges Sitzen, aber als Abwechslung für zwischendurch. **Grundsätzlich gilt:** Sitzen Sie maximal acht Stunden täglich, stehen Sie bei jeder Gelegenheit auf und legen Sie, wenn möglich, alle 1,5 Stunden 15 Minuten Bewegungspause ein.

Heben und Tragen aus den Beinen

Heben Sie Lasten mit geradem Rücken und möglichst aufrecht aus den Beinen heraus an, zum Beispiel mit leicht gegrätschten Beinen in die Hocke gehen. Ist dies nicht möglich, stützen Sie sich ab. Halten Sie den Körper dabei unter Spannung und vermeiden Sie ruckartiges Heben.

Dies gilt auch für alle anderen abrupten Bewegungen (z. B. Entkorken einer Flasche). Verteilen Sie Lasten (z. B. Einkäufe) auf beide Arme oder Schultern oder benutzen Sie einen Rucksack. Achten Sie auch bei Tätigkeiten im Haushalt auf eine rückenfreundliche Körperhaltung.

Mit den richtigen Schuhen sportlich durchs Leben

Absätze über zwei Zentimeter, „einengende“ oder zu steife Schuhe sorgen ebenso für Rückenverspannungen wie fehlender Halt für den Fuß: Clogs, Sandalen, Flipflops oder Pantoffeln erfordern eine ständige Fehlhaltung des ganzen Körpers, um nicht vom Fuß zu gleiten.

Schuhe sollten – auch zu Hause – den Fuß stabil, aber flexibel führen und durch Vorfuß- und Ferseendämpfung Stoßbelastungen abfangen. Dies ist beispielsweise bei Lauf-, Trekking- und Walking-schuhen der Fall, die auch als salonfähige Varianten fürs Büro erhältlich sind.

Stufenlagerung – ein Urlaub für Ihre Bandscheiben

Verwöhnen Sie doch einmal Ihre Bandscheiben. Nehmen Sie zur Entlastung der Wirbelsäule von Zeit zu Zeit die Stufenlagerung ein.

Hierbei ist es am einfachsten, sich flach auf den Rücken zu legen und die Unterschenkel im rechten Winkel auf einem Sessel oder Stuhl abzulegen.

Sie werden es spüren: Der Druck auf die Bandscheiben verringert sich, diese nehmen vermehrt Flüssigkeit auf und muskuläre Verspannungen werden gelockert. Dabei hat eine 15-minütige Stufenlagerung den gleichen positiven Effekt auf die Bandscheiben wie 75-minütiges Liegen.

Heilsame Wärme bei Rückenschmerzen:

- ✓ **Allgemeine Wärmeauflagen**
2-mal täglich 15 Minuten, zum Beispiel feuchtwarmes Tuch, Kirschkernkissen oder Gelbeutel
- ✓ **Kartoffelaufgabe**
500 Gramm Kartoffeln direkt nach dem Weichkochen grob zerteilen, in ein Papierküchentuch sowie ein Geschirrhandtuch einwickeln, flach pressen, auf den schmerzenden Bereich legen (nicht zu heiß) und mit einem großen Außentuch (z. B. Saunatuch) 15 bis 60 Minuten fixieren.
- ✓ **Heilerdewickel**
Heilerdepulver aus der Apotheke mit warmem Wasser verrühren, den Brei auf ein dünnes Tuch auftragen, einschlagen und ein bis zwei Stunden mit einem Außentuch bedeckt auflegen.
- ✓ **Heublumensack**
Diesen erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Einfach über Wasserdampf erwärmen und 15 Minuten mit einem Außentuch auflegen.

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

Service-Telefon: 0800 5548640554

kkh.de/kontaktformular

