

# Den Rücken stärken – beweglich bleiben



Mehr als

Jahre **125**

Vertrauen und  
Sicherheit

**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse

## Den Rücken stärken – beweglich bleiben

Stundenlanges Sitzen, einseitige Körperhaltungen, Heben und Tragen, Bewegungsmangel und Stress – diese und weitere Belastungen werden täglich auf unserem Rücken ausgetragen. Neben körperlichen gewinnen dabei auch psychische und soziale Belastungen als Risikofaktoren für die Rückengesundheit an Bedeutung. Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle und für die Hälfte der Frühberentungen verantwortlich. Jede/jeder Dritte leidet regelmäßig darunter. Allerdings handelt es sich meist nicht um „kaputte Wirbel“, sondern um Muskel- und Nervenüberlastungen, die mit den richtigen Maßnahmen wieder verschwinden. Bleiben Sie beschwerdefrei und mobil, ein Leben lang!



Der Mensch ist für Rückenprobleme prädestiniert: Durch den aufrechten Gang muss die Wirbelsäule eine starke eineinhalbfache S-Form einnehmen, die zwar Belastungen abfedert, aber besonders im Lendenwirbelbereich („Kreuz“) große Hebelkräfte entstehen lässt. 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 Bandscheiben-vorfall?**

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 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.

## Ursachen von Rückenschmerzen

Zu den wichtigsten Ursachen von Rückenschmerzen zählen:

- Bewegungsmangel
- seelischer Stress, z. B. durch Über- oder Unterforderung, Dauerkonflikte, Ängste
- Fehlhaltungen, z. B. Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliose (Verdrehung mit Seitverbiegung der Wirbelsäule)
- ungeeignete (Büro-)Stühle, Schuhe oder Matratzen
- häufige Fehlbelastung oder Überlastung beim Heben, Tragen, körperlichen Arbeiten, Ball- oder Laufsport
- lange statische Belastung bei täglichen Aufgaben, z. B. 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: Entzündungstoffe, Stresshormone, Muskelverspannung und Übergewicht.



Untrainiert verkümmern und verhärten hingegen wichtige Rückenmuskeln und die Wirbelsäule nimmt rasch eine übermäßige Krümmung (Hohlkreuz, Rundrücken, eingeknickter Nacken) sowie Verdrehungen und Seitverbiegungen an. 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. Gesunde Sportarten entlasten die Wirbelsäule und fordern den Kreislauf gleichmäßig, darunter Rückenschwimmen, Nordic Walking, Wandern oder Radfahren. Bewegungsformen mit kraftvollen, ruckartigen Bewegungen wie Ballsport oder Leichtathletik wirken sich hingegen eher belastend aus.

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 2- bis 3-mal wöchentlich den Rücken mit gezielten Übungen stärken. Hierzu eignen sich ein präventives Rücken- oder Wirbelsäulentraining\*, professionell angeleitet durch einen Physiotherapeuten oder eine zertifizierte Rückenschule\*, ebenso wie eigene regelmäßige Übungen.

Trainieren Sie dabei nicht nur Ihre Rückenmuskulatur, sondern in gleichem Maße auch die Bauchmuskeln, da beide Muskelgruppen bei der Aufrichtung der Wirbelsäule zusammenspielen.

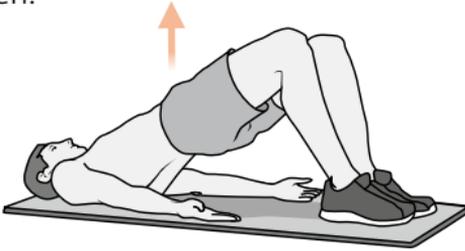
Ideen und Anleitungen dazu finden Sie in dieser Broschüre auf den folgenden Seiten.

\* Die KKH bezuschusst Gesundheitskurse wie diese und viele andere. Mehr über das vielfältige Angebot qualitätsgeprüfter Kurse erfahren Sie unter [kkh.de/kurse](http://kkh.de/kurse).

# Starker Rücken – Übungen für jeden Tag

## 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, 5 x 10 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 10 x 5 Sekunden.

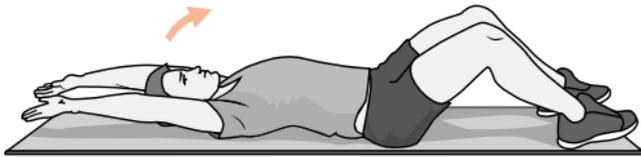


**Hinweis:** Bei allen Übungen das Becken so vorschieben, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen und den Rücken gerade halten (kein Rundrücken). Bei gesundheitlichen Einschränkungen Übungen nur nach ärztlicher Rücksprache durchführen.

### 3. Crunch/Sit-up

a) Auf dem Rücken liegend Beine anwinkeln und Füße hinter dem Gesäß aufstellen. Die Arme nach hinten ausstrecken. Kopf und Oberkörper langsam nach oben bewegen und anheben, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.

b) Die Hände bewegen sich zu den Oberschenkeln. Kopf und Rücken bilden eine Linie (kein Rundrücken). Den Blick weiter nach oben richten und den Oberkörper so weit wie möglich vom Boden abheben, 5 Sekunden halten und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.



### 4. Arm-Bein-Lift

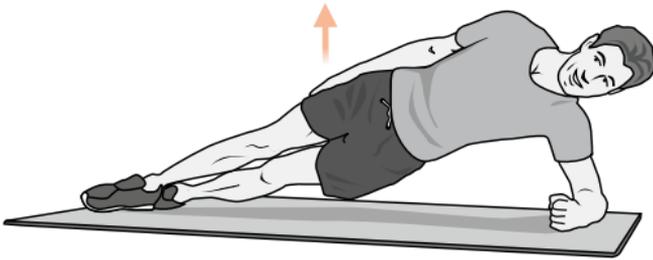
Auf dem Bauch liegend Arme und Beine gestreckt (Ausgangsstellung). Oberkörper mit Armen (eine Linie) anheben und 10 x 5 Sekunden halten, dabei nach unten blicken.



## 5. Seitstütz

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

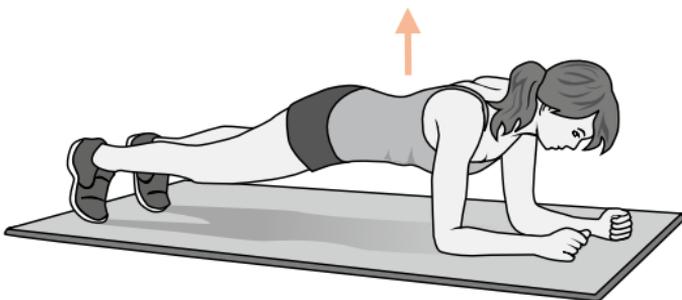
Becken nun anheben, bis es mit Oberkörper und Knien (auf dem Boden) eine Linie bildet. Jede Seite 3 x 10 Sekunden.



## 6. Frontstütz

In Bauchlage die Ellenbogen senkrecht 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.

3 x 10 Sekunden.



## Rückenmobilisation zu Hause, im Beruf und unterwegs:

- 3 x Wirbelsäule im Stehen (Knie durchgedrückt) mit dem Kinn beginnend nach vorne langsam Wirbel für Wirbel abrollen, bis die Hände vor den Fußspitzen hängen, 10 Sekunden halten.
- Den gesamten Körper im Stehen 3 x 10 Sekunden maximal nach oben strecken und mit den Händen abwechselnd „nach den Sternen greifen“.
- Fassen Sie im Stehen (Füße etwas über schulterbreit) mit der rechten Hand 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 x 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, z. B. im Sitzen 3 x auf jeder Seite den Arm 10 Sekunden über die Mitte der Stuhllehne nach hinten legen.
- Mit dem Kopf seitlich je 5 x nach links und rechts 10 Sekunden mit mittlerer Kraft gegen die Hand 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.

## Heben und tragen aus den Beinen

Durch ungünstiges Heben und Tragen erhöht sich der Druck auf die unteren Bandscheiben auf bis zu 500 kg. Wer z. B. Kinder oder Pflegebedürftige betreut oder handwerklich tätig ist, hebt und trägt täglich bis zu mehreren Tonnen. Heben Sie Lasten daher mit geradem Rücken und möglichst aufrecht aus den Beinen heraus an, z. B. 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.

## Dynamisch stehen: So geht's!

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 ist 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.

## **Mit den richtigen Schuhen sportlich durchs Leben**

Absätze über 2 cm, 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 Fersendämpfung Stoßbelastungen abfangen. Dies ist z. B. bei Lauf-, Trekking- und Walkingschuhen der Fall, die auch als salonfähige Varianten fürs Büro erhältlich sind.

## **Urlaub für Ihre Bandscheiben: Stufenlagerung**

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: Hausmittel bei Rückenschmerzen

Allgemeine Wärmeauflagen:

2 x täglich 15 Minuten , z. B. feuchtwarmes Tuch, Kirschkernkissen oder Gelbeutel

- Kartoffelaufgabe:

500 g Kartoffeln direkt nach dem Weichkochen grob zerteilen, in ein Papierküchentuch sowie ein Geschirrhandtuch einwickeln, flach quetschen, auf den schmerzenden Bereich legen (nicht zu heiß) und mit einem großen Außentuch (z. B. Saunatuch) 15–60 Minuten fixieren.

- Heilerdewickel:

Heilerdepulver (Apotheke) mit warmem Wasser verrühren, den Brei auf ein dünnes Tuch auftragen, einschlagen und 1–2 Stunden mit einem Außentuch bedeckt auflegen.

- Heublumensack (Apotheke) über Wasserdampf erwärmen und 15 Minuten mit einem Außentuch auflegen.

Ergänzend zur Vorbeugung und Linderung verspannter Muskeln helfen Entspannungsübungen, z. B. autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

**Hinweis:** Sprechen Sie bei Unsicherheit oder körperlichen Einschränkungen vor Bewegungsübungen mit Ihrem Arzt. Dies gilt auch, wenn Sie dauerhaft unter Rückenschmerzen leiden, neue Symptome entwickeln, Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühle bemerken (evtl. Notfall!).



Ihr persönlicher Ansprechpartner:



**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

30125 Hannover

Service-Telefon: 0800 5548640554

service@kkh.de

kkh.de