freie

www.freie.be

Rundum immer da.

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volksleiden. Rückenschmerzen ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche Schmerzarten, Krankheiten oder Verletzungen im Bereich des Rückens. Sie können akut oder chronisch sein, den Nacken-, Lenden- oder Kreuzbereich betreffen oder bis in Arme und Beine ausstrahlen.

Fast jeder leidet im Laufe seines Lebens unter akuten oder dauerhaften Rückenbeschwerden. Zahlreiche Faktoren und Umstände können den quälenden Schmerz auslösen. Häufig sind es jedoch altersbedingter Verschleiß oder Abnutzung aufgrund zu hoher und falscher Rückenbelastungen.

Diese Broschüre dient nur zu Informationszwecken. Sie stellt keine Anspruchsberechtigung dar. Für die Rechte und Pflichten der Mitglieder ist ausschließlich die Satzung der Krankenkasse maßgebend. Die tatsächlichen Beträge können abweichen und sich ändern.

Inhalt

Häufige Rückenbeschwerden 4-11

Vorbeugung von Rückenschmerzen 12-13

Rückengesundheit im Alltag 14-17

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur 18-19

Übungen zur Entlastung des Rückens 20

Rückenschule der Freien 22-23

Häufige Rückenbeschwerden

Viele Rückenerkrankungen und -verformungen entwickeln sich bereits im Kindesalter. Haltungsschwäche sowie zu frühe und zu schwere Belastungen (bspw. durch das alltägliche ungünstige Tragen einer schweren Schultasche) können Rückenverformungen hervorrufen oder aber zu einem frühzeitigen Verschleiß der Wirbelsäule führen.

Rund die Hälfte aller Rückenschmerzen wird in Verbindung mit dem Beruf gebracht. Schlechte Sitzpositionen, zu schwere und falsche Belastungen führen immer wieder zu Rückenproblemen.

Muskelverspannungen

Fehlbelastungen und Fehlhaltungen sind die häufigsten Auslöser von Muskelverspannungen. Sie führen zu Sauerstoffmangel und später zu einer Stoffwechselstörung im Muskelgewebe. In der Folge verhärtet und verspannt sich der Muskel. Aufgrund der Schmerzen nimmt der Körper eine Schonhaltung ein, welche allerdings zu weiteren Verspannungen führt. Ein Teufelskreis entsteht, der nur durchbrochen werden kann, indem die ursprüngliche Fehlbelastung oder Fehlhaltung korrigiert und dadurch die Verspannungen gelöst werden. Andernfalls kann es bei chronischen Beschwerden zu einer Reduzierung des Muskelgewebes kommen. Nicht selten rufen auch Verletzungen, Stress oder psychische Belastungen Muskelverspannungen hervor.

Bandscheibenvorfall

Die Bandscheiben müssen im Alltag hohen Belastungen standhalten. Haltungsschwächen, einseitige Anstrengungen, Übergewicht und das Alter führen zum Verschleiß der Bandscheiben. Der äußere Faserknorpelring wird rissig und der innere Gallertkern drückt sich allmählich nach außen.

Bandscheibenvorwölbung oder Bandscheibenvorfall

Bei der Bandscheibenvorwölbung ist der äußere Faserring noch intakt, er tritt aber heraus. Dadurch verlagert sich der Gallertkern der Bandscheibe nach außen.
Bei einem Bandscheibenvorfall ist der äußere Faserring der Bandscheibe verletzt, sodass flüssiges Gewebe aus dem Gallertkern herausfließt und auf den Nerv drückt.

Symptome und Beschwerden

Bandscheibenvorfälle können sehr unterschiedliche Beschwerden hervorrufen, je nachdem an welcher Stelle der Wirbelsäule sie auftreten, wie schmerzempfindlich der Betroffene ist und wie schlimm die Verletzung ist. Die Schmerzen können sich bis in die Beine oder in die Arme ausdehnen. In schlimmen Fällen sind auch neurologische Störungen (Taubheitsgefühl, Kribbeln usw.) möglich, bis hin zu Lähmungserscheinungen.

Diagnose

Um festzustellen, ob ein Bandscheibenvorfall vorliegt, ist nicht nur eine ärztliche Untersuchung erforderlich, sondern auch eine Röntgenaufnahme, um auszuschließen, dass knöcherne Veränderungen die Schmerzen hervorrufen. Da sich auf einem Röntgenbild die Bandscheiben nicht erkennen lassen, muss zur zusätzlichen Absicherung ein CT- oder MRT-Scan durchgeführt werden. Nur so lässt sich das wirkliche Ausmaß der Bandscheibenverletzung feststellen.

Behandlung

Schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente sowie Übungen helfen kurzfristig. Zudem ist es ratsam, eine Rückenschule zu besuchen (siehe Seite 22), in der Sie Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur erlernen und bestehende Haltungsschwächen korrigieren können.

In akuteren Fällen können Kortison-Injektionen schmerzlindernd wirken. Wenn die Schmerzen dann noch weiterhin die Lebensqualität einschränken, die Gefahr von Nervenschädigungen besteht oder es bereits zu ersten Lähmungserscheinungen gekommen ist, muss der Bandscheibenvorfall operiert werden.

Lumbalgie

Lumbalgie ist der medizinische Fachbegriff für Schmerzen im unteren Rücken. Sie ist die häufigste Form von Rückenschmerzen. Der Schmerz kann bis in die Beine ausstrahlen und tritt plötzlich oder progressiv auf. Das liegt meist daran, dass die Lendenwirbel ständig beansprucht werden und einen großen Teil des Körpergewichts tragen.

Ursache

In 90 % der Fälle geht den Schmerzen keine größere Verletzung voraus. Gezerrte Rückenmuskeln, Überbelastung oder blockierte Wirbelgelenke können die Schmerzen hervorrufen, aber auch ein Bandscheibenvorfall, Osteoporose oder altersbedingter Verschleiß können Ursachen sein.

Falsch ausgeführte Bewegungen oder zu wenig Mobilität und eine damit einhergehende Muskelschwäche können diese Rückenbeschwerden ebenfalls auslösen. Die Schmerzen können akut oder chronisch auftreten. Von akuten Beschwerden spricht man, wenn die Symptome weniger als 4 Wochen anhalten. Bei 5 bis 8 % der Patienten werden die Schmerzen chronisch und sie dauern über mehrere Monate hinweg an.

Behandlung

In der akuten Schmerzphase steht Schonung auf dem Plan. Es ist wichtig, abrupte Bewegungen zu vermeiden und den Rücken auszuruhen. Nach einer Ruhezeit von 2 bis 3 Tagen sollte der Rücken aber wieder mobilisiert werden, auch wenn der Schmerz noch spürbar ist. Bei akuten Beschwerden sind Röntgen- oder Ultraschalluntersuchungen z.B. nicht unbedingt notwendig.

Wirbelsäule entlasten

Positionen, in denen die Lendenwirbelsäule am besten entlastet wird, sind folgende:

- auf der Seite liegend, mit angewinkelten Knien, einem Kissen unter dem Kopf und einem weiteren zwischen den Knien;
- auf dem Rücken liegend, ohne Kissen unter dem Kopf, mit einem oder mehreren Kissen unter den Knien und einem zusammengerollten Handtuch oder einem kleinen Kissen in der unteren Rückenbeuge.

Auch das Auflegen einer Wärmeflasche hilft, die Schmerzen zu lindern. Bei einer akuten Lumbalgie können außerdem entzündungshemmende Medikamente helfen, die rezeptfrei erhältlich sind, z.B. Aspirin oder Ibuprofen.

Wenn die Schmerzen stark und hartnäckig sind, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, der Ihnen stärkere Schmerzmittel verordnet. Eine wirksame Schmerzlinderung ist wichtig, da Schmerzen zu Bewegungsängsten führen können, die wiederum zur Chronifizierung des Schmerzes beitragen. Bei chronischen Schmerzen werden manchmal Kortison-Injektionen in der Nähe des schmerzenden Bereichs verabreicht.

Bewegung und alternative Methoden

Bei akuten Schmerzen hilft Bewegung eher wenig. Anhaltende Beschwerden hingegen können durch gezielte Mobilisation gelindert werden. Mögliche Methoden sind Dehn- und Kräftigungsübungen, Spaziergänge oder Kinesitherapie. Auch alternative Therapien wie Osteopathie oder Chiropraktik wirken bei Rückenbeschwerden erleichternd.

Zusätzliche Dienste

Für Akupunktur, Chiropraktik sowie Osteopathie sehen wir eine Erstattung von **20 € pro Behandlung** vor. Für jede Behandlungsmethode sind bis zu **8 Sitzungen pro Jahr** möglich.

freie
Zusätzliche Dienste

Chirurgie

Wenn ein Nerv eingeklemmt ist, und andere Maßnahmen nicht helfen, kann bzw. muss er durch eine Operation dekomprimiert werden. Ist ein Nerv betroffen, der mit dem Schließmuskel der Blase oder des Anus verbunden ist, wird eine Operation in der akuten Phase durchgeführt. Handelt es sich hingegen um einen Nerv, der eine Muskelschwäche in den Beinen oder Füßen verursacht, kommt ein chirurgischer Eingriff in der Regel erst dann in Betracht, wenn sich die Situation nach längerer Zeit nicht bessert und andere Behandlungen ohne Erfolg sind.

Arthrose

Bei einer Arthrose wird der Knorpel in den Gelenken allmählich bis auf den Knochen abgetragen. Da es sich hierbei um ein Gewebe handelt, welches sich nicht erneuert, bringt die Gelenkschädigung starke Einschränkungen in der Bewegungsfreiheit mit sich. In besonders schlimmen Fällen hilft nur noch ein künstliches Gelenk.

Beschwerden

Eine Arthrose macht sich durch steife, schmerzende Gelenke bemerkbar. Kalte und feuchte Witterung sowie eine Belastung der Gelenke verstärken die Schmerzen. Auch der sogenannte Anlaufschmerz kann ein Zeichen für Arthrose sein, d.h. bei den ersten Bewegungen nach einer längeren Ruhepause sind die Schmerzen stark, lassen dann aber rasch nach. Meist werden die Gelenke von Arthrose befallen, auf denen das Körpergewicht lastet.

Behandlung

Eine Behandlung dient meist nur zur Linderung der Symptome, sehr oft durch Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente. Zwar bringen diese eine merkliche Besserung, doch eine Heilung ist nicht zu erwarten. Außerdem werden Wärmebehandlungen und Kinesitherapie zur Linderung der Beschwerden eingesetzt. Eine Ruhigstellung des betroffenen Gelenks bringt keine Besserung; es ist unbedingt notwendig, es weiterhin zu bewegen, damit die Flexibilität – auch die der Muskeln und Bänder – erhalten bleibt.

Vorbeugung

Arthrose wird vor allem durch das Altern hervorgerufen. Das bedeutet jedoch nicht, dass nur ältere Menschen daran erkranken. Im Allgemeinen ist das Arthrose-Risiko bei Frauen größer als bei Männern.

Auch übergewichtige Menschen leiden häufig an Gelenkverschleiß, denn jedes überschüssige Kilo belastet zusätzlich Knie, Hüfte und Wirbelsäule – 3 Körperbereiche, die oft von Arthrose befallen werden. Das Vermeiden von Übergewicht ist daher eine wichtige Vorbeugung gegen Arthrose. Selbst bei Menschen, die schon an Gelenkverschleiß leiden, kann eine Gewichtsreduktion den Einsatz einer Prothese manchmal noch verhindern. Regelmäßige Bewegung führt zu einer Kräftigung der Muskulatur, welche die Gelenke entlastet. Ideal sind Schwimmen oder Radfahren, da die Gelenke bei diesen Sportarten nicht allzu sehr belastet werden.

Einseitige Körperhaltungen und Fehlbelastungen der Gelenke können diese langfristig schädigen und sind somit unbedingt zu vermeiden. Auch eine ausgewogene Ernährung trägt zur Vorbeugung von Arthrose bei, da sie sich positiv auf die Zusammensetzung der knorpelernährenden Gelenkflüssigkeit auswirkt.

Knochenschwund (Osteoporose)

Bei Osteoporose-Patienten liegt ein besonders starker Rückgang des Knochengewebes vor. Infolgedessen brechen die Knochen schon bei leichten Stürzen oder bei geringen Belastungen.

Mit etwa 30 Jahren beginnt die Knochenmasse, sich um 0,5 bis 1,5 % jährlich zu verringern. Bei manchen Menschen treten Faktoren auf, die den Abbau des Gewebes beschleunigen und so im Laufe der Zeit eine Osteoporose hervorrufen. Eine zu geringe Kalziumaufnahme, Bewegungsmangel, Rauchen, hoher Alkoholkonsum, chronische Leiden und hormonelle Schwankungen sind Einflüsse, die zur Entstehung von Osteoporose beitragen.

Anzeichen und Verlauf

Oft sind Betroffene bereits jahrelang an Osteoporose erkrankt, ohne es zu wissen. Vielfach wird die Krankheit erst nach einem Bruch diagnostiziert, denn Knochenbrüche, die durch Stolpern, leichtes Hinfallen oder ohne größere Belastungen auftreten, deuten auf Osteoporose hin. Besonders betroffen sind die Oberschenkel, die Wirbelsäule, die Hüfte und die Handgelenke. Auch bei Knochenschmerzen sollte an Osteoporose gedacht werden. Ebenso ist ein Knacken im Rücken, das mit plötzlich einsetzenden, starken Schmerzen einhergeht, ein möglicher Anhaltspunkt für Knochenschwund.

Früherkennung und Diagnose

Oft werden erst die Finger-, Hand- oder Fußgelenke mit Ultraschallstrahlen durchleuchtet. Ist zu sehen, dass sich die Knochenmasse zurückgebildet hat, so wird meist eine Knochendichtemessung durchgeführt. Dabei wird mit Röntgenstrahlen oder Ultraschallwellen der Mineralsalzgehalt der Knochen gemessen. Eine Knochendichtemessung wird meist am Oberschenkelhals oder am unteren Teil der Wirbelsäule vorgenommen.

Eine Messung der Knochendichte ist ratsam für:

- Menschen mit bekannten Risikofaktoren: Magersucht, Schilddrüsenerkrankungen, verminderte Bildung von Sexualhormonen, ungesunde Lebensweise, Osteoporose-Fälle in der Familie;
- Personen, die über einen längeren Zeitraum Medikamente eingenommen haben, welche die Knochensubstanz schwächen (z.B. Kortison);
- Patienten mit bestimmten Knochenerkrankungen;
- Menschen über 65 Jahre.

Zusätzliche Dienste

Zur Vorsorge gegen Osteoporose erstatten wir unseren Mitgliedern die Kosten für eine Knochendichtemessung (Osteodensitometrie): bis zu **35 €** alle **2 Jahre**.

freie
Zusätzliche Dienste

Vorbeugung

Zur Vorbeugung von Osteoporose ist ein gut funktionierender Knochenstoffwechsel von großer Bedeutung. Achten Sie deshalb auf:

- Regelmäßige Bewegung: Sport regt den Knochenstoffwechsel an. Schon als Kind ist tägliche Bewegung wichtig, damit der Körper eine möglichst hohe Knochendichte entwickeln kann. Im Alltag reichen regelmäßiges Radfahren, Schwimmen oder ein täglicher Spaziergang.
- Ausgewogene, kalziumreiche Ernährung: Kalzium ist in Milcherzeugnissen, grünem Gemüse, Trockenfrüchten, Kakao und Frischkäse enthalten. Der Konsum von Alkohol, Nikotin und phosphathaltigen Lebensmitteln (z.B. Schmelzkäse, Fleisch und Wurst mit hohem Fettgehalt usw.) sollte eingeschränkt werden, da diese dem Körper Kalzium entziehen.
- Ausreichende Versorgung mit Vitamin D: Der Körper braucht Vitamin D, damit das Kalzium in das Knochengewebe aufgenommen wird. Der größte Teil an Vitamin D wird vom Körper selbst erzeugt. Dazu benötigt der Organismus jedoch Sonnenlicht. Deswegen sollten Sie sich täglich 10 bis 15 Minuten an der frischen Luft aufhalten. Mit der Nahrung wird nur ein geringer Teil an Vitamin D aufgenommen. Hauptlieferanten sind Fisch, Eigelb, Milch und Milcherzeugnisse.

Vorbeugung von Rückenschmerzen

Wer Rückenschmerzen oder -verschleiß vorbeugen möchte, der kann bereits in jungen Jahren auf seinen Rücken achten und ihn schonen. Folgende Faktoren wirken sich in der Regel positiv auf Ihre Rückengesundheit aus:

Übergewicht reduzieren

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht. Denn nicht nur schwer heben schadet dem Rücken, sondern auch ein Körpergewicht, welches nicht an Ihre Körpermaße angepasst ist. Um den Maßstab von Normalgewicht richtig abschätzen zu können, hilft der BMI (Body Mass Index), dessen Wert bei Frauen zwischen 19 und 24 liegen sollte und bei Männern zwischen 20 und 25. Werte, die darüber liegen, deuten auf Übergewicht. Eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung verhelfen Ihnen zum individuellen Idealgewicht und wirken sich positiv auf Ihre gesamte Gesundheit aus.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Meter})^2}$$

Sport und Bewegung

Regelmäßige Bewegung hilft bei der Vermeidung von Rückenbeschwerden. Dabei sollte vor allem die Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur im Vordergrund stehen, was Sie durch gezielte Übungen erreichen (siehe Seite 18).

Rückenfreundliche Sportarten sind Joggen oder Walken, Schwimmen und Radfahren. Aber nicht nur regelmäßige Sporteinheiten können Rückenschmerzen vorbeugen, auch ausreichend Bewegung im Alltag ist sehr wichtig für die Entlastung und Entspannung Ihres Rückens – finden Sie dazu einige Tipps ab Seite 14.

Veränderung der Position

Sie neigen dazu, länger in ein und derselben Haltung zu verharren? Egal, ob es sich um eine vorwiegend stehende oder sitzende Position handelt, Sie sollten diese zwischendurch wechseln oder eine kleine Pause einlegen.

Bereits kurze Bewegungseinheiten entspannen den Rücken, wenn Sie während einer Tätigkeit lange in derselben Position ausharren. Ab Seite 14 erhalten Sie ein paar Tipps, wie Sie sich während Ihres Alltags ausreichend bewegen und dies Ihre Rückengesundheit fördert.

Tragen und Heben

Nutzen Sie zum Heben von Lasten Ihre Beinmuskeln, d.h. gehen Sie in die Knie, wenn Sie etwas vom Boden aufheben möchten. Schwere Lasten sollten Sie nahe am Körper tragen. Spannen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskeln an, bevor Sie den Gegenstand anheben. So wird Ihre Wirbelsäule entlastet.

Stress meiden

Häufig führt Stress zu Muskelverspannungen, was wiederum zu Rücken- oder Nackenbeschwerden führen kann. Suchen Sie also nach einem stressigen Tag einen Ausgleich, sei es durch Sport, Freunde treffen, ein Bad oder was am besten zu Ihnen passt.

Versuchen Sie, am Ende des Tages entspannt ins Bett zu gehen, sodass Ihr Rücken vollkommen entlastet ist und er sich von den Anstrengungen des Tages erholen kann.

Rückengesundheit im Alltag

Im Alltag sind wir vielen Situationen ausgesetzt, in denen es sehr wertvoll ist, auf eine gute Körperposition bzw. -haltung zu achten. Im Folgenden finden Sie Tipps, durch die Sie Ihren Rücken während unterschiedlicher Tätigkeiten entlasten können.

Bei Haushaltsarbeiten

- Achten Sie darauf, dass Ihre Arbeitsflächen (Küche, Bügelbrett, Waschbecken, Werkbank usw.) optimal auf Ihre Größe abgestimmt sind. Stellen Sie sich bspw. an die Küchenzeile und winkeln Sie Ihre Ellenbogen waagerecht an. Die optimale Höhe der Arbeitsfläche liegt etwa 15 cm unter Ihren Ellenbogen.
- Vermeiden Sie Haltungskonstanz, d.h. bleiben Sie während einer Arbeit nicht ständig ruhig stehen, sondern bewegen Sie sich. Extreme Haltungen, wie bspw. Hohlkreuz, eine ständig gebeugte oder hängende Haltung, sollten Sie vermeiden.
- Beim Bügeln hilft es, die Füße abwechselnd auf einem Sockel abzustellen. Dies entlastet den Rücken und beugt einem Hohlkreuz vor. Stellen Sie den Wäschekorb auf einen Stuhl, damit Sie sich nicht unnötig bücken müssen.

Im Schlaf

Schlafstörungen gehen sehr oft mit Rückenschmerzen einher. Wer sich in der Nacht nicht erholen kann, leidet häufiger unter Muskelverspannungen, die zu Rückenschmerzen führen. Letztere wiederum hindern den Betroffenen am erholsamen Schlaf. Ein Teufelskreis entsteht.

Besonders wichtig für den erholsamen Schlaf ist eine gute Matratze. Diese sollte auf das Körpergewicht abgestimmt sein, damit sie weder zu weich noch zu hart ist. In der optimalen Liegeposition (Seitenlage mit angewinkelten Knien) sollte die Matratze an den Druckpunkten, d.h. an den Positionen von Hüfte und Schultern, nachgeben und dabei den Körper trotzdem ausreichend in seiner natürlichen Krümmung unterstützen.

Menschen, die unter Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich leiden, sollten nicht auf dem Bauch schlafen, da der Nacken in dieser Schlafhaltung stark verdreht wird. Für diese Personen empfiehlt sich ein spezielles Nackenstützkissen. Die Schlafqualität kann jedoch auch durch andere Faktoren beeinflusst werden.

Achten Sie bereits in jungen Jahren auf Ihren Rücken.

Korrektes Aufstehen

Befinden Sie sich in einer Liegeposition mit gestreckten Beinen, so sollten Sie folgenden Ablauf beherzigen, um rückenfreundlich aufzustehen:

- Sie liegen auf dem Rücken und winkeln Ihre Beine an.
- Drehen Sie sich nun, mit angewinkelten Beinen, auf die Seite, zu der Sie aufstehen möchten.
- Stützen Sie sich mit den Armen ab, um sich aufzurichten – zunächst in die Sitzposition.
- Nun setzen Sie beide Füße erst einmal sicher auf den Boden auf.
- Stehen Sie schließlich mit geradem Rücken auf. Nehmen Sie hierzu Ihre Hände zur Hilfe, indem Sie diese auf die Oberschenkel abstützen. Dies entlastet den Rücken und die Wirbelsäule zusätzlich.
- Dieser Ablauf scheint Ihnen vielleicht recht schwerfällig, wo es Ihnen doch (zurzeit) sehr leicht fällt, aus dem Bett zu hüpfen. Ihr Rücken wird es Ihnen jedoch auf lange Sicht sehr danken!

Während der Autofahrt

Stundenlange Autofahrten sind Gift für den Rücken. Sie lassen dynamisches Sitzen nur sehr eingeschränkt zu. Außerdem sind viele Autositze nicht optimal eingestellt, sodass eine falsche Körperhaltung regelrecht erzwungen wird.

So stellen Sie Ihren Autositz richtig ein:

- Achten Sie auf einen Neigungswinkel von etwa 100° zwischen Rückenlehne und Sitzfläche. Setzen Sie sich beim Autofahren stets mit dem Gesäß so nah wie möglich an die Rückenlehne. Dies schützt vor einem Rundrücken und auch Ihre Schultern können von der Rückenlehne unterstützt werden.
- Die Kopfstütze darf nicht zu niedrig eingestellt sein, damit sie den Kopf optimal stützt. Die Oberkanten der Stütze und Ihres Kopfes sollten übereinstimmen. Des Weiteren darf der Kopf während des Fahrens nicht weiter als 2 bis 4 cm von der Kopfstütze entfernt sein.
- Schieben Sie den Sitz so weit zurück, dass Ihr linkes Knie bei durchgetretenem Kupplungspedal noch leicht angewinkelt ist.
- Das Lenkrad sollten Sie mit leicht angewinkelten Armen bedienen können. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern auch bei Lenkbewegungen den Kontakt zur Rückenlehne nicht verlieren.

Am Arbeitsplatz

Viele Berufe werden ausschließlich im Sitzen ausgeübt. Jedes Verharren in einer Position und Bewegungsmangel im Allgemeinen wirken sich auf Dauer sehr negativ auf die Rückengesundheit aus. Deswegen sollten Sie folgende Tipps beachten, wenn Sie während Ihrer Arbeit vorwiegend sitzen:

- Nutzen Sie jede Gelegenheit, um Arbeiten im Stehen zu verrichten (bspw. Telefonieren oder Post öffnen).
- Achten Sie auf dynamisches Sitzen, d.h. ändern Sie Ihre Sitzposition regelmäßig. Nutzen Sie dabei die gesamte Sitzfläche Ihres Bürostuhles sowie dessen Rückenlehne.
- Bewegen Sie sich! Nehmen Sie bspw. die Treppe statt den Aufzug, parken Sie Ihr Auto weiter weg, machen Sie in der Mittagspause einen Spaziergang usw.

Die richtige Sitzposition

Wenn Sie vorwiegend sitzen, sollten Sie immerhin gesund sitzen. Achten Sie dabei auf Folgendes:

- Den Bürostuhl sollten Sie so einstellen, dass Ihre Arme etwa im rechten Winkel auf der Arbeitsfläche aufliegen und Sie beide Füße bequem auf den Boden abstellen können (ebenfalls im rechten Winkel). Ist dies aufgrund Ihrer Körpergröße nicht möglich, so kann eine Fußstütze unter den Füßen für Abhilfe sorgen.
- Bürostühle mit schwingbarer Rückenlehne sind zwar generell zu empfehlen, allerdings sollten diese auf das Gewicht abgestimmt sein, d.h. je höher das Körpergewicht, desto härter soll die Lehne federn.
- Achten Sie auf einen Bürostuhl mit Armlehnen, dies entlastet die Schultern.
- Bildschirm und Tastatur sollten vor Ihnen, d.h. in gerader Blickrichtung, positioniert sein, sodass Sie Ihren Kopf oder gar Ihren Rumpf bei der Arbeit nicht ständig drehen müssen.

Stehende Berufe

Auch hier gilt es, Haltungskonstanz und Bewegungsmangel zu vermeiden. Stundenlanges Stehen mit durchgestreckten Beinen fördert ein Hohlkreuz und belastet die Bandscheiben. Dieser Effekt wird durch Schuhe mit hohen Absätzen noch verstärkt.

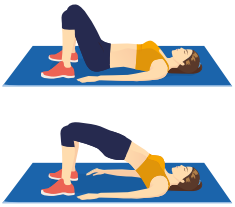
Sind Sie gezwungen, längere Zeit zu stehen, so sollten Sie flaches Schuhwerk bevorzugen. Achten Sie des Weiteren auf regelmäßige Stellungswechsel, gehen Sie etwas umher und strecken Sie sich zwischendurch. Entlastend für die Wirbelsäule ist es außerdem, wenn Sie abwechselnd einen Fuß nach vorne oder – am besten – auf eine Anhöhe abstellen. Dabei reicht bereits eine leichte Erhöhung von 10 bis 15 cm.

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Um Ihre Muskulatur zu stärken, sollten Sie die folgenden Übungen gezielt ausführen. Tun Sie dies langsam, konzentrieren Sie sich dabei auf das Anspannen der gefragten Muskelpartien und **halten Sie die gewünschte Position 5 bis 10 Sekunden lang**. Führen Sie **jede Übung 10 x** durch und wiederholen Sie die Durchgänge **2 bis 3 x pro Woche**.

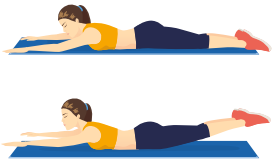
1 Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Strecken Sie gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein aus. Halten Sie diese Position und kehren dann in Ihre Ausgangsposition zurück. Führen Sie dieselbe Bewegung mit der entgegengesetzten Seite durch.

Achten Sie darauf, dass Arme und Beine eine Linie mit Ihrem Rücken ergeben. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden, verdrehen Sie Ihren Körper nicht während dieser Übung und richten Sie den Kopf zum Boden.



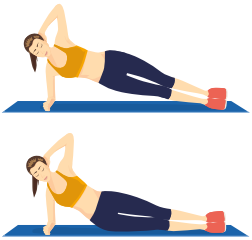
2 Legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie die Beine und stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Heben Sie Ihr Gesäß an, bis Ihre Oberschenkel und Ihr Oberkörper eine Linie bilden.

Halten Sie diese Position und spannen Sie dabei die Gesäß- und Rückenmuskulatur an.



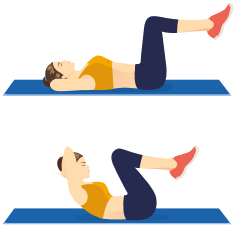
3 Legen Sie sich flach auf den Bauch. Während Sie Bauch, Rücken und Po anspannen, können Sie die Arme und Beine leicht vom Boden anheben.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf eine Verlängerung der Wirbelsäule bildet. Das können Sie am besten kontrollieren, indem Sie Ihren Blick zum Boden richten.



4 Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie den Arm ab. Legen Sie die Beine aufeinander und heben Sie gezielt die Hüfte an. Ihr Körper sollte beim Ausführen dieser Übung eine gerade Linie bilden.

Am Anfang ist diese Übung vielleicht etwas schwer, weil die seitlichen Bauchmuskeln, die dadurch trainiert werden, selten beansprucht werden. Um Ihren Rücken zusätzlich zu entlasten, sollte aber auch diese Muskelpartie gestärkt sein.



5 Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine im 90°-Winkel an, heben Sie nun die Schulterpartie vom Boden. Achten Sie dabei auf eine gerade Haltung ohne Buckel, der Blick ist zur Decke gerichtet.

Durch diese Übung werden die geraden Bauchmuskeln trainiert, welche für ein gutes Gleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt sein sollten.

Die Stärkung der Muskulatur beeinflusst Ihre Haltung und entlastet den Rücken.

Übungen zur Entlastung des Rückens

1 Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Drücken Sie Ihren Rücken so weit wie möglich nach oben und machen Sie einen Katzenbuckel. Dabei schieben Sie die Hüfte leicht nach vorne und ziehen das Kinn Richtung Brust. Halten Sie die Position einige Sekunden lang.

Entspannen Sie den Rücken wieder und lassen Sie ihn langsam durchhängen, dabei schieben Sie die Hüfte wieder zurück und heben den Kopf hoch. Wiederholen Sie das Ganze 10 x.

2 Gehen Sie in den Fersensitz und legen Sie den Oberkörper auf die Oberschenkel ab. Strecken Sie dabei Ihre Arme so weit wie möglich nach vorne aus. Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie die Stirn auf den Boden abstützen und drücken Sie Ihre Schultern durch. Verweilen Sie 30 Sekunden lang in dieser Position. Wiederholen Sie diese Übung nach Bedarf.

3 Legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie die Beine und bringen Sie beide Knie zur Brust. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. Alternativ können Sie auch Ihren Kopf anheben und in dieser Position abwechselnd 10 x nach vorne und hinten schaukeln. Wiederholen Sie diese Übung 5x.

4 Legen Sie sich flach auf den Rücken. Setzen Sie den rechten Fuß außen neben das linke Knie und kippen Sie das rechte Knie über das linke Bein. Hüfte und untere Wirbelsäule folgen der Bewegung – Schultern und Kopf bleiben in ihrer Ausgangsposition. Alternativ können Sie den Kopf in die entgegengesetzte Richtung drehen. Bleiben Sie 30 Sekunden lang in dieser Position. Führen Sie die Übung anschließend mit der anderen Seite durch.

Rückenschule der Freien

In den Frühjahrsmonaten organisieren wir Rückenschulen in Bütgenbach und Eupen. Dort lernen Sie die rückengerechte Bewegung. Richtiges Sitzen, Stehen, Bücken und Heben stehen dabei ebenso auf dem Stundenplan wie Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Beim ersten Treffen erklärt ein erfahrener Kinesitherapeut Ihnen zunächst Wichtiges über den Aufbau der Wirbelsäule und deren Anfälligkeit für bestimmte Leiden. Es folgen 10 praktische Stunden, in denen der Rücken anhand von Kräftigungs- und Dehnübungen gestärkt wird.

Lernen Sie Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. den richtigen Umgang mit den Schmerzen!

Anmeldung

Falls Sie an der Rückenschule der Freien teilnehmen möchten oder nähere Informationen wünschen, wenden Sie sich an eine unserer Kontaktstellen oder schreiben Sie eine E-Mail an **info@freie.be**. Wir werden Sie dann über die Einzelheiten benachrichtigen.

Für Mitglieder unserer **Zusätzlichen Dienste** ist die Teilnahme an der von uns organisierten Rückenschule kostenlos. Beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl pro Rückenschule begrenzt ist.

Weitere Rückenschulen

Wir erstatten bis zu **100 €** für alle Rückenschulen, die von einem Kinesitherapeuten und/oder einer anderen speziell ausgebildeten Fachkraft durchgeführt werden.

freie
Zusätzliche Dienste

In diesem Rahmen erstatten wir auch weiterhin folgende Kurse:

- Rückenschule und Rückentraining im Zentrum PhysioVith (Sankt Vith)
- Rücken-Spezialkurs in der Arztpraxis ProGesund (Büllingen)

Für weitere Informationen stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.
Unsere Kontaktstellen:

4760 Büllingen
Hauptstraße 2
+32 (0)80 640 545

4750 Bütgenbach
Marktplatz 11/E/2
+32 (0)80 643 241

4700 Eupen
Vervierser Straße 6A
+32 (0)87 598 660

4720 Kelmis
Kirchstraße 6
+32 (0)87 558 169

4730 Raeren
Hauptstraße 73A
+32 (0)87 853 464

4780 St. Vith
Schwarzer Weg 1
+32 (0)80 799 515

info@freie.be

Freie Krankenkasse
Verantwortlicher Herausgeber:
H. Heck - Freie Krankenkasse
B-4760 Büllingen, Hauptstraße 2
Unternehmensnr. 0420.209.938 | 01/2023

www.freie.be