

Enttarnt: Tücken für den Rücken

So schützen Sie die Wirbelsäule

Bewegungsarmut ist der Rückenfeind Nr. 1! Besonders Unter- und Fehlbelastungen der Muskulatur quälen das Kreuz.

■ **Schreibtischtäter brauchen Abwechslung** „Wer tagsüber viel sitzt, sollte regelmäßig seine Position wechseln, herumlaufen und sich dehnen. Drei Haltungswechsel pro Stunde gelten als Minimum für gelenkschonendes Arbeiten“, rät Dr. Ramin Nazemi, Orthopäde und Vorstandsmitglied des orthonet-NRW.

■ **Rückenfreundlich sporteln schützt vor Schmerzen** Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln empfiehlt Radeln, aber richtig: „Mit leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper gerät die Rückenmuskulatur unter Vorspannung und stabilisiert den Rumpf, die zyklische Beinbewegung kräftigt die Muskulatur des unteren Rückens.“ Im Fachhandel gibt es zur Entlastung gut gefederte

Drahtesel und ergonomisch geformte Sättel (z. B. von SQ-lab). Tipp: Auf das Gütesiegel der „Aktion Gesunder Rücken“ achten, die rückengerechte Produkte vom Sattel bis zum Bett zertifiziert (www.agr-ev.de).

Aqua-Fitness tut uns gut

Spezielles, oft von der Krankenkasse bezuschusstes Rumpftaining, bieten Volkshochschulen und Fitnessstudios an. Ideal ist eine Kombi aus Kraft-, Koordinations-, Ausdauer- und Drehübungen. Wirbelschonend lässt sich ein stützendes Bauch- und Rückenmuskel-Korsett mit Aqua-Fitness aufbauen. Auch Kraulen fordert alle Muskelgruppen, ohne den Nacken extrem zu beanspruchen. Problema-

tisch dagegen: Brustschwimmen, und den Kopf dabei krampfhaft über Wasser halten. Tipp: Technik beim Profi lernen.

■ **Absatzhöhe wechseln** High Heels können den Rücken nur entzücken, wenn frau nie zu lang in hohen Hacken und mit Hohlkreuz herumstöckelt. Zum Ausgleich mit fußfreundlichen Drei-Zentimeter-Ab-sätzen abwechseln, auf flachen Schuhen oder barfuß laufen.

■ **Kilos abbauen** Fette Rettungsringe, wenig Muskeln – das lastet schwer auf Wirbeln und Bandscheiben. Gesunde Ernährung mit Gemüse, fett-

armen Milchprodukten, wenig Fleisch, Wurst und Industriefett und Sport lassen belastende Pfunde purzeln.

■ **Rauch-Verzicht** Dr. Reinhard Schneiderhan, Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga, warnt vor Zigarettensucht: „Nikotin verschlechtert den Bandscheibenstoffwechsel und begünstigt Verengungen des Wirbelkanals.“

■ **Schultern nicht hängen lassen** Kummer begünstigt Kreuzweh. Massagen lindern Muskelverspannungen und trösten die Psyche. Auch ein Gespräch mit Freunden oder einem Therapeuten kann helfen.

KURZ-INFO

➕ **Wie bette ich mich rücksichtsvoll?** Detlef Detjen von der „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ (www.agr-ev.de/bettssystem) rät: „Man sollte sich nachts im Schlaf bewegen können und nie mit dem Rücken durchhängen. Ideal sind zertifizierte Rost- und Matratzen-Systeme, in denen man sich wohlfühlt und die die Wirbelsäule in Rücken- und Seitenlage in ihrer natürlichen Form unterstützen.“