



BEI RÜCKENPROBLEMEN BITTE FOLGENDES BEACHTEN:

» Übungen & Tipps für den Alltag «

Vorsicht beim typischen Bücken



Typische Bückbewegungen sind z.B.:

- Bücken nach heruntergefallenen Gegenständen
- Bücken beim Schuhe zu binden, Hausarbeit, Haarewaschen
- Beugen beim Sport, Yoga, Krafttraining

Statt dessen bitte immer in die Knie gehen:

Den Hintern ein wenig nach hinten raus strecken, Knie leicht anwinkeln und über die Hüftgelenke nach unten beugen – dabei den Rücken immer gerade lassen!



Tipp: Morgens beim Aufstehen nicht aus der Rückenlage hochkommen – drehen Sie sich erst auf die Seite, winkeln Sie die Beine an und kommen Sie dann hoch!

Beim Tragen immer gerade bleiben



Bitte folgendes beim Tragen beachten:

- immer in die Knie gehen
- aus den Knien heraus anheben
- Lasten immer dicht am Körper tragen
- immer mit dem ganzen Körper mitdrehen



Tipp: Lieber einen Schritt mehr machen – also z.B. nicht mit den Füßen stehen bleiben und die Last aus der Hüfte bzw. dem Rücken heraus drehen!

Richtiges Sitzen



Bitte folgendes beim Sitzen beachten:

- Sitzen Sie möglichst gerade, stellen Sie z.B. Ihren PC-Monitor auf Höhe der Augen oder höher
- oder die Lehne ganz schräg nach hinten (Liegestuhl ähnlich)
- Sitzen Sie nicht auf Ihrer Geldbörse (verursacht Beckenschiefstand)



Tipp: Sitzen Sie möglichst wenig, stehen Sie stattdessen häufiger mal auf (ca. alle 30 Min.) und nutzen Sie zusätzlich evtl. ein Stehpult.

Sport und Beweglichkeit



Für Ihren Rücken, Kreislauf und Wohlbefinden sind schon 3x 20 Minuten Sport und Bewegung in der Woche förderlich. Achten Sie beim Sport bitte auf folgendes:

- Generell nicht übertreiben und bewusst auf Ihre Haltung achten
- Nicht zu schwere Gewichte heben

Zusätzlich helfen Beweglichkeitsübungen, z.B.:

- Beugen des Oberkörpers nach vorn und Aufrichtung nach hinten
- Langsame Drehung des Oberkörpers nach rechts und links
- Neigungen zu den Seiten



Tipp: Gehen Sie viel zu Fuß oder Spazieren und nehmen Sie lieber Treppen anstatt den Fahrstuhl. Vorsicht beim Golfen, Rudern, Kampfsport, etc.!

Generell gilt:

Zwischendurch immer mal Pausen machen und häufiger hinlegen um die Wirbelsäule zu entlasten.