

Leben ohne Rückenschmerzen



*Ob Arbeit, Freizeit oder Sport-Tips
und Übungen für einen gesunden
Rücken*

INHALT

Die Wirbelsäule	4
Rückenschmerzen?	7
Im Schlaf erholt sich die Wirbelsäule	9
Richtiges Aufstehen und Hinlegen	10
Rückenfreundliches Stehen und Sitzen	11
Rückenfreundliches Bücken, Heben und Tragen	13
Bewegen Sie sich gesund	15
Das Rückgrat stärken	19
Stabilisierungsübungen	22
Gesunder Sport für den Rücken	23

Damit mein Rücken gesund bleibt



**Ich bewege mich viel
und halte den Rücken gerade**



Ich gehe beim Bücken in die Hocke



**Ich hebe keine schweren Gegenstände,
verteile Lasten und halte sie
dicht am Körper**



**Ich stehe nicht mit
durchgedrückten Knien**



**Ich halte beim Sitzen den Rücken gerade
und stütze den Oberkörper ab**



**Ich liege weder mit Hohlkreuz
noch mit „Katzenbuckel“**

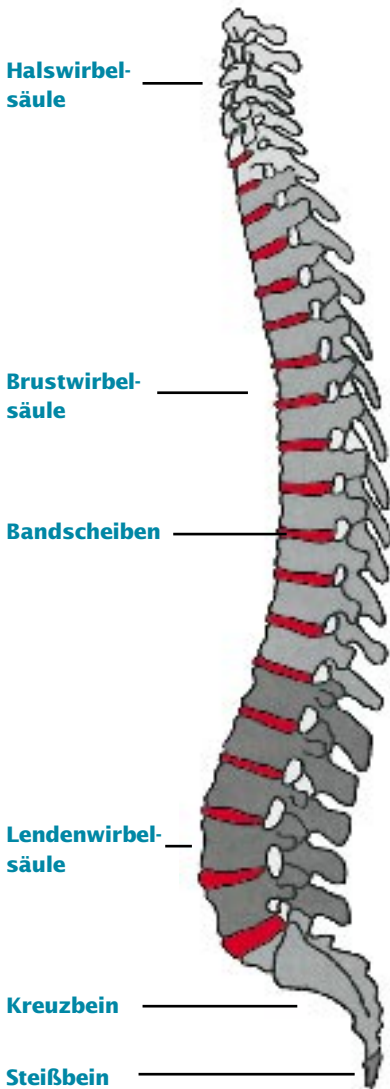


**Ich treibe Sport: Rückenschwimmen,
Laufen, Radfahren**



Ich trainiere täglich meine Wirbelsäulenmuskeln

Die Wirbelsäule

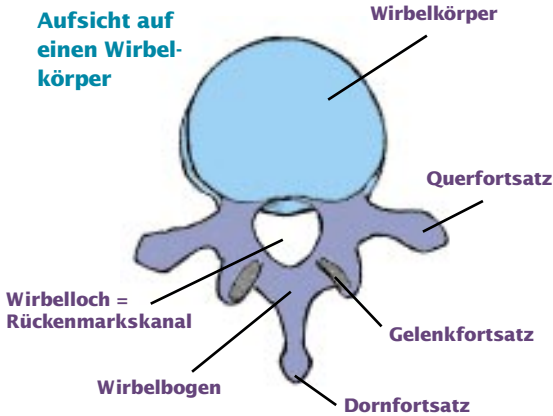


Die Wirbelsäule ist nicht etwas Starres. Sie läßt sich, zumindest in jungen Jahren, in alle Richtungen verbiegen und drehen. Besser ist der Vergleich mit einer Kette: Ihre einzelnen Glieder, die Wirbel, werden dabei durch eine Vielzahl von Bändern und Muskeln verbunden und aufrecht gehalten. Das ermöglicht uns nicht nur einen aufrechten, sondern elastischen, beschwingt wirkenden Gang.

Die oberen 24 der insgesamt 33 Wirbel bilden den beweglichen Teil. Entsprechend ihrer Lage werden sie der Hals- (sieben Wirbel), der Brust- (12 Wirbel) und der Lendenwirbelsäule (fünf Wirbel) zugeordnet. Die nächsten neun Wirbel formen das Kreuz- und Steißbein.

Um unseren Kopf beim Gehen und Laufen vor einer ständigen Erschütterung zu bewahren, ist unsere Wirbelsäule doppelt s-förmig gekrümmt: Im Halsbereich schwingt sie nach vorn (Halslordose), im Brustbereich etwas nach hinten (Brustkyphose) und im Lendenbereich wiederum bauchwärts (Lendenlordose). Dies verleiht ihr im Zusammenwirken mit den elastischen Bandscheiben ausgezeichnete Dämpfungseigenschaften. Nur von hinten betrachtet sieht die Wirbelsäule wie ein gerader Stab aus.

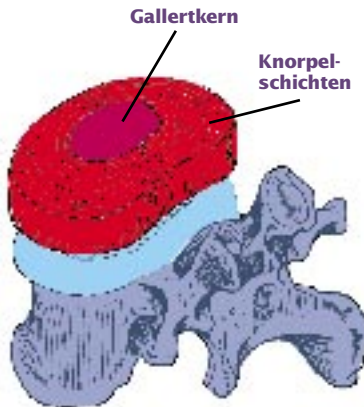
Die Wirbelkörper



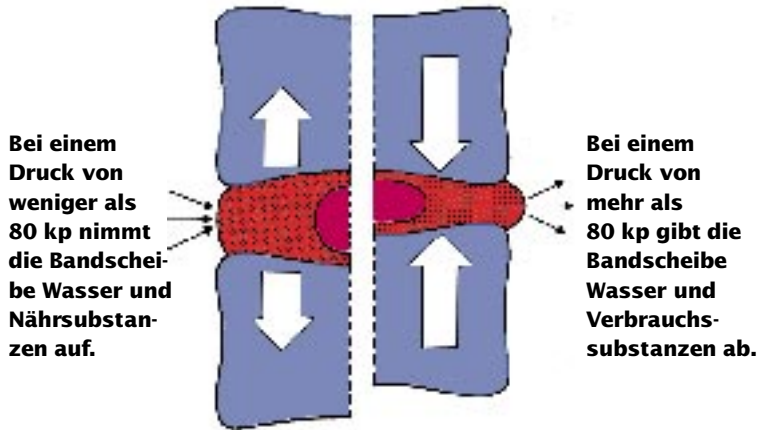
Jeder Wirbel besteht aus dem Körper und dem knöchernen Bogen, der das Rückenmark schützend umgibt. Am Wirbelbogen sitzen die beiden Querfortsätze sowie Dornfortsatz und Gelenkfortsätze. Die Wirbelbögen sind mit ihren oberen und unteren Nachbarn durch die jeweils paarig angelegten Wirbelgelenke miteinander verbunden. Ganz schön kompliziert!

Wie ernähren sich Bandscheiben?

Seitenansicht eines Wirbelkörpers mit daraufliegender Bandscheibe



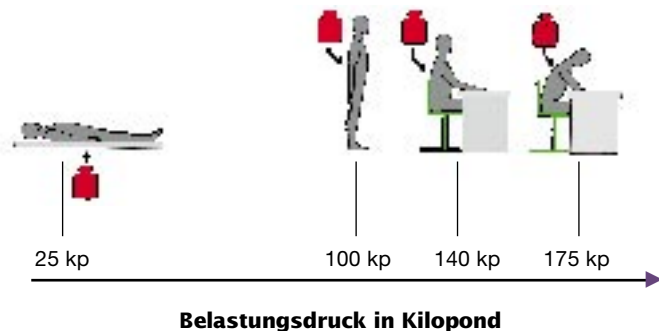
Die jeweils zwischen zwei Wirbelkörpern liegende Bandscheibe besteht aus zwiebelschalenartig angeordneten Knorpelschichten und dem Gallertkern. Diese binden bei Entlastung Wasser und quellen auf. So werden die benachbarten Wirbelkörper „auf Abstand“ gehalten. Die Wirbelsäule ist dadurch flexibel wie eine Weidengerte. Der Gallertkern fängt den senkrechten Druck auf und federt ihn über den Knorpelring ab.



Die Bandscheibe ist nicht durchblutet. Zur Ernährung gibt sie, ähnlich einem vollgesogenen Schwamm, bei Druck-erhöhung Wasser mit Verbrauchssubstanzen ab. Bei Druckerniedrigung saugt sie wieder voll. Nach einem „angespannten Tag“ sind wir am Abend etwas kleiner. In der Nacht, wenn die Wirbelsäule durch die Horizontallage entlastet wird, kann die Bandscheibe ihre Vorräte wieder sammeln und somit aufquellen.

Wie ein Schwamm

Belastungsdruck in den verschiedenen Positionen



Rückenschmerzen?

Wirbelsäule und Muskulatur

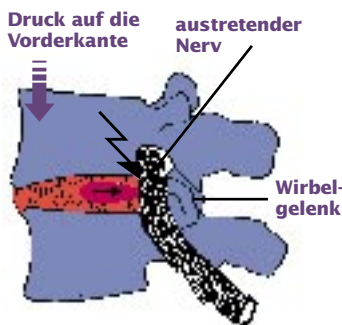
Das Zusammenspiel von Wirbelsäule und Rückenmuskulatur macht es möglich, daß wir uns bücken, drehen und aufrichten können. Ein gesunder Rücken mit einer trainierten Muskulatur hat damit keine Probleme. Zu Schmerzen kommt es erst, wenn dieses Zusammenwirken durch einseitige oder falsche Belastung gestört ist. Oder wenn die Muskeln am Rücken nicht genügend ausgebildet sind. Verspannungen der Muskulatur an Rücken, Schultern und Nacken sind die Folge.

Bereits ab dem Jugendalter entstehen in der Bandscheibe kleine Risse, ein durchaus natürlicher Vorgang. Durch verstärkte Fehlhaltungen (insbesondere durch Rundrücken und Druck) weicht der Gallertkern nach hinten aus. Wenn Sie eine weiche Zwetschge vorne fest zusammendrücken, preßt es den Kern hinten hinaus, oder so ähnlich können Sie sich das vorstellen.

Bandscheiben- vorwölbung...

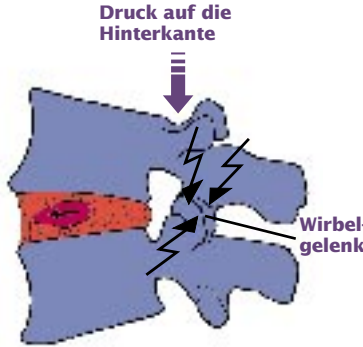
Findet der Gallertkern einen durchgehenden Riß nach hinten bis zum äußersten Bandscheibenring vor, so kann er diesen auswölben und sogar auf einen Nerv drücken. Dieser Dehnreiz führt zu heftigen Schmerzen, man spricht dann von einer Bandscheibenvorwölbung (Protrusion).

...oder Vorfal



Wenn auch noch die letzten begrenzenden Strukturen des Knorpelrings zerreißen, kann der Gallertkern ungebremst nach hinten wandern und direkt auf die Nerven drücken (Bandscheibenvorfall - Prolaps). Heftigste, meist ausstrahlende Schmerzen sind die Folge.

**Bei starker
Hohlkreuz-
haltung**



Bei übermäßigem Hohlkreuz geschieht genau das Gegenteil: Die Hinterkanten der Bandscheiben gelangen vermehrt unter Druck, und der Gallertkern weicht nach vorne aus. Allerdings werden jetzt die Wirbelgelenke stark zusammengedrückt. Das kann zu schmerzhaften Ent-

zündungen führen (Arthritis) und im weiteren Verlauf zu einer Wirbelgelenkarthrose (Spondylarthrose).

**Muskelver-
spannungen**

Ganz gleich, ob der ursächliche Schmerzauslöser in einer Vorwölbung, einem Vorfall oder einer Arthrose der Wirbelgelenke zu suchen ist, der Körper reagiert immer gleich: Er spannt in dem betroffenen Gebiet alle Muskeln an, um es ruhig zu stellen und damit zu schonen. Das führt über kurz oder lang immer zu einer Überlastung und damit zu schmerzhaften Muskelverspannungen.

**Seelische
Ursachen**

Diese müssen aber nicht immer eine organische Ursache haben. Sehr häufig sind es die psychischen Belastungen, hervorgerufen durch Trauer, Angst, übermäßigen Streß o. ä., die uns im Innersten „einen Knacks“ versetzen, wie eine „zentnerschwere Last auf unseren Schultern liegen“ und uns schier „erdrücken“. Diese innere Haltung findet ihren Ausdruck in der äußeren Haltung: Wir lassen den Kopf hängen, halten den Rücken steif und unsere Muskulatur ist ständig in Alarmbereitschaft. Die unausbleiblichen körperlichen Reaktionen sind Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskeln und zunehmende Rückenschmerzen.

Im Schlaf erholt sich die Wirbelsäule

Sie wollen das Beste für die Erholung der Wirbelsäule tun und den Tag beschwerdefrei beginnen? Dann gilt zunächst das Sprichwort: „Wie man sich bettet, so liegt man.“

Wie man sich bettet, so liegt man!

Vermeiden Sie die Bauchlage. Ihre Lendenwirbelsäule bildet sonst ein Hohlkreuz und die Halswirbelsäule gerät in Seitendrehung. Besonders schonend ist meistens die Rückenlage, wobei Sie unter Knie und Nacken ein kleines Kissen legen. Auch in der Seitenlage können sich die Bandscheiben gut erholen, wenn sie die Hüfte und Kniegelenke fest anbeugen. Achten Sie aber bitte unbedingt darauf, daß Sie Ihren Kopf über die gesamte Schulterbreite unterlagern.

Eine wichtige Rolle spielt die Matratze Ihres Bettes. Sie muß zusammen mit dem Lattenrost gewährleisten, daß die Wirbelsäule ihre natürliche S-förmige Schwingung einnehmen kann. Sie darf weder zu weich, noch zu hart und nicht ausgelegen sein.

Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich am besten an Ihren Orthopäden oder sachkundigen Fachverkäufer.



Richtiges Aufstehen und Hinlegen

Beginnen Sie den Tag langsam und nehmen Sie sich vor dem Aufstehen noch etwas Zeit für eine Gymnastik.

Tip: Morgengymnastik

Legen Sie sich auf den Rücken und räkeln sich kräftig. Dann umfassen Sie mit beiden Händen die Knie und ziehen sie dicht zur Brust. Atmen Sie dabei tief aus. Nach einigen Wiederholungen stellen Sie die Füße ab und drücken das Gesäß ein paar mal nach oben. Diese Übungen dehnen und stärken die Rückenmuskeln.



Zum Aufstehen rutschen Sie an die Bettkante und drehen sich zuerst in die Seitenlage.



Dann die Beine über den Bettrand schwingen und sich gleichzeitig unter Zuhilfenahme der Arme in Sitzposition drücken. Der gesamte Körper soll dabei möglichst gerade eingestellt bleiben. Drehpunkt ist das Becken. Bitte vermeiden Sie, ruckartig und geradeaus nach vorn in den Sitz zu gelangen.



Das Hinlegen ins Bett erfolgt genauso, nur in umgekehrter Reihenfolge. An die Bettkante setzen, dann hinlegen und auf den Rücken rollen.

Rückenfreundliches Stehen

Auch richtiges Stehen will gekonnt sein. Beim längeren Stehen stellen sich dann Rückenschmerzen ein, wenn die Muskulatur ermüdet und wir passiv, also ohne Krafteinsatz, in „den Bändern hängen“. Dabei ist der Bauch nach vorn rausgeschoben, die Schultern als Ausgleich nach hinten verlagert und der Kopf wiederum nach vorne rausgedrückt. Also gilt: Aktiv stehen!

Aktiv stehen



Zuerst das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen und dann – wie beim aufrechten Sitzen – das Becken etwas aufrichten, das Brustbein nach vorn und oben bringen und das Kinn ranziehen.



Beim längeren Stehen möglichst anlehnen oder den Oberkörper abstützen. Beschwerden können auch vermieden werden, wenn abwechselnd ein Bein auf einem Schemel o. ä. steht.

Rückenfreundliches Sitzen

Ob im Beruf, als Hausfrau oder Pensionist – zum lebenslangen Sitzen verurteilt?! „Sitzen“ ist oft zur überwiegenden Tätigkeit geworden. Wie finde ich eine möglichst schonende Sitzhaltung? Das beginnt mit der Stellung der Beine auf einem modernen Stuhl:

Aktiv sitzen



Die Oberschenkel v-förmig öffnen und die Füße etwas vor Ihre Knie stellen. Nun Ihr Becken nach vorn und nach hinten rollen (Hohlkreuz und Rundrücken) und dort innehalten, wo Sie den Druck Ihrer Sitzknochen auf der Sitzfläche am deutlichsten spüren. Jetzt nur noch den Brustkorb etwas heben und das Kinn ranziehen – fertig.

Die Wirbelsäule hat nun ihre natürliche Form eingenommen. Sie werden es bald an der Ermüdung Ihrer Rückenmuskulatur merken – es handelt sich um aktives Sitzen, für Untrainierte meist nicht allzu lange Zeit durchzuhalten.

Versuchen Sie, Ihre Sitzposition möglichst häufig zu ändern! Gönnen Sie Ihren Muskeln regelmäßig eine Erholungspause, indem Sie sich z. B. auf Ihrem Stuhl ganz nach hinten setzen und an die Rückenlehne anlehnen.

Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln ab.



Bei einem „Sitzverkehrt“ nimmt die Stuhllehne die Last des Schultergürtels ab und die aufrechte Wirbelsäule wird entlastet



Stehen Sie nach Möglichkeit gelegentlich auf für eine kurze Bewegungspause. Tip: Zwingen Sie sich ruhig dazu, indem Sie z. B. das Telefon außer Reichweite stellen.

Und beim Aufstehen und Hinsetzen: Vermeiden Sie ruckhafte, schnelle Bewegungen und stützen Sie sich mit den Armen an der Sitzfläche, der Stuhllehne oder Ihren Oberschenkeln ab.

Rückenfreundliches Bücken, Heben...

Nach leichten kleinen Gegenständen bücken Sie sich am besten mit einem weiten Ausfallschritt. Den Oberkörper stützen Sie zusätzlich über den freien Arm am Oberschenkel ab.



Damit die Last nicht zur Last wird



Beim Heben eines schwereren Gegenstandes können Sie Ihre Bandscheiben schonen, wenn Sie mit geradem Rücken aus Hüft- und Kniegelenken vorgehen: Treten Sie immer ganz nahe an den zu hebenden Gegenstand heran und beugen Sie die Knie zu deren Schonung nicht weiter als rechtwinklig ab.

...und Tragen

Beim Tragen sollten Sie die folgenden wichtigen Grundregeln beherzigen:



- ▶ Die Last nach Möglichkeit gleichmäßig auf beide Seiten verteilen,

Rücken- freundliches Tragen



- ▶ das Gewicht immer dicht am Körper halten,
- ▶ den Gegenstand niemals seitlich aufnehmen oder abstellen, sondern immer frontal!

Bewegen Sie sich gesund

Dehnübungen kräftigen die Muskeln

Verteilen Sie die Dehnübungen so, daß jede Muskelgruppe in gleichmäßigem Abstand möglichst 2–3mal wöchentlich beübt wird. Schließen Sie nach dem Dehnen ein paar Kräftigungen an. Je nach Zeitaufwand suchen Sie sich aus folgendem Angebot einige Übungen heraus. Dehnen und Kräftigen der Halsmuskulatur sollte eine Einheit bilden. Die Übungen der Bauch- und Rückenmuskeln können Sie zusammenfassen oder einzeln, auch abwechselnd, an verschiedenen Tagen durchführen. Zum Abschluß einer Übungseinheit: Stabilisieren.

Ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder ältere Menschen – sie sitzen oft mit rundem Rücken und nach vorn gezogenen Schultern. Die



Folgen? Die Muskulatur an der vorderen Rumpfseite verkürzt sehr rasch und deren Gegenspieler, die so wichtigen aufrichtenden Rückenmuskeln werden überdehnt und abgeschwächt. Derselbe Mechanismus

ist bei der Muskulatur im Hüft-Bein-Bereich zu beobachten (muskuläre Dysbalance). Um sie aufzulösen, sollten Sie immer zuerst die verkürzte Muskulatur dehnen und dann deren „Gegenspieler“ kräftigen.

Die folgenden Übungen beziehen sich auf die wichtigsten Muskelgruppen, die für die gesunde Wirbelsäule besonders wichtig sind.

Für alle Übungen gilt:

vor dem Dehnen die Muskulatur durch leichte Gymnastik aufwärmen;

Gelenke, über das der gedehnte Muskel zieht, dürfen in ihrer Beweglichkeit nicht eingeschränkt sein und beim Dehnen auf keinen Fall Schmerzen verursachen;

halten Sie die eingenommene Dehnstellung für 20 bis 30 Sekunden; wenn das Ziehen nachläßt, genauso lang etwas weiter in die Dehnstellung gehen. Nach kurzer Pause wiederholen Sie die beiden Dehnphasen 3–4mal hintereinander;

beim Dehnen darf im gedehnten Muskel niemals ein Schmerz auftreten, Sie sollten lediglich ein gut erträgliches „Ziehen“ verspüren;

dehnen Sie niemals ruckartig, wippend oder federnd;

dehnen Sie immer die Muskeln auf beiden Körperseiten;



Seitliche Halsmuskulatur

Sie sitzen aufrecht. Halten Sie sich zuerst mit der linken Hand seitlich an der Sitzfläche des Stuhls fest. Dann beugen Sie den Kopf nach vorn, neigen ihn nach rechts und drehen ihn etwas nach links. Die rechte Hand hält den Kopf in dieser Stellung (nicht ziehen). Die Dehnung erfolgt, indem Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach rechts neigen.



Rückwärtige Halsmuskulatur

Wiederum aus dem aufrechten Sitz hinter der linken Gesäßhälfte festhalten. Beugen Sie den Kopf nach vorn, neigen und drehen ihn nach rechts. Die freie Hand hält den Kopf in dieser Stellung. Zur Dehnung bewegen Sie nun den Oberkörper schräg nach vorne und rechts.



Brustmuskulatur

Sie stehen mit der rechten Körperseite in leichter Schrittstellung zu einer Wand. Legen Sie den Unterarm so an die Mauer, daß der Oberarm schräg nach oben zeigt. Drehen Sie dann den gesamten Körper so weit in den Raum nach links, bis Dehnung im Brustmuskel spürbar wird. Variieren Sie diese Übung, indem Sie den Oberarm von waagrecht bis steil nach oben strecken.

Hüftbeuger

Im Halbkniestand rechts (Knie auf weiche Matte oder Kissen legen) liegt der Unterschenkel so, daß er leicht nach außen zeigt. Bringen Sie nun den Rumpf so weit nach vorn, bis Sie in der Leistengegend ein angenehmes Ziehen spüren.





Oberschenkelvorderseite

Im Halbkniestand links umgreifen Sie mit der linken Hand das linke Sprunggelenk und ziehen die Ferse ganz dicht an das Gesäß. Der rechte Fuß steht vor dem Körper, und mit der rechten Hand halten Sie sich an einem Hocker fest. Zur Dehnung bewegen Sie nun Becken und Oberkörper gerade nach vorne, wobei sich der Abstand zwischen Ferse und Gesäß nicht vergrößern darf. Sie werden bald an der Oberschenkelvorderseite ein Ziehen spüren. Sollte der Arm „zu kurz“ werden, so „verlängern“ Sie ihn mit einem Handtuch.

Oberschenkelrückseite

Aus der Rückenlage bringen Sie zunächst den rechten Oberschenkel bei gebeugtem Knie in die senkrechte Position und umfassen mit beiden Händen das Knie. Das linke Bein bleibt flach auf der Unterlage liegen. Strecken Sie nun das rechte Knie so weit, bis Sie an der Oberschenkelrückseite die Dehnung spüren.



Oberschenkelinnenseite

Sie sitzen auf der linken Gesäßhälfte und schieben das völlig gestreckte rechte Bein zur Seite weg, bis Sie ein Muskelziehen an der Oberschenkelinnenseite verspüren. Die Zehen und das Knie zeigen dabei immer nach vorn. Zur Verstärkung können Sie die rechte Beckenseite zusätzlich etwas absenken. Unterlage je nach Art des Bodens, damit der Fuß besser rutschen kann.



Wadenmuskulatur

Sie stehen in Schrittstellung und stützen sich an der Wand oder Stuhllehne ab. Das linke Bein ist ganz durchgestreckt und die Zehenspitzen zeigen genau nach vorn. Verlagern Sie nun das Gewicht so weit über den vorderen Fuß, bis Sie links ein Ziehen von der Kniekehle ausgehend nach unten spüren. Achten Sie darauf, daß die Ferse immer auf dem Boden bleibt.

Das Rückgrat stärken!

Unsere allgemeine Bewegungsarmut führt sehr rasch zu einem Muskelverfall. Aber nur eine gut trainierte Muskulatur ist in der Lage, die Wirbelsäule über eine längere Zeit aufrecht zu halten und damit zu entlasten. Mit der folgenden Übungsauswahl können Sie Ihr spezielles Training für die wichtigsten Muskelgruppen selbst zusammenstellen.

Für alle Übungen gilt:



Beginnen Sie das Übungsprogramm mit Aufwärmen und Dehnen.



Keine der Übungen darf Schmerzen hervorrufen oder verstärken.



Führen Sie die Übungen ruhig aus und vermeiden Sie ruckhafte oder schnelle Bewegungen.



Atmen Sie gleichmäßig (keine Preßatmung!).



Die Spannungsübungen halten Sie bitte ca. 10 Sekunden, anschließend eine in etwa gleichlange Pause.



Steigern Sie Ihr Training von anfangs 6–10 auf schließlich 10–15 Wiederholungen hintereinander (= ein Satz). Je nach Kraftzuwachs lassen Sie jeweils mit einer Pause von etwa 2 Minuten einen zweiten, dritten oder vierten Satz folgen.



Üben Sie regelmäßig! Täglich zehn Minuten bringen mehr als einmal in der Woche eine Stunde.



Alle Übungen, die nur für eine Körperseite beschrieben sind, auch auf der anderen Seite ausführen.

Auf die Plätze:
fertig, los!

Hals- muskulatur



Halten Sie Ihren Kopf gerade und geben Sie sich dann selbst Widerstände jeweils von beiden Seiten, von vorn und von hinten. Der Kopf muß unbedingt in seiner Position verbleiben. Tip: Anfangs vor einem Spiegel üben.



Bauch- muskulatur



Die Beine leicht anwinkeln, die Zehen hochziehen und die Fersen fest in die Unterlage drücken. Dann zuerst den Kopf und anschließend den Oberkörper leicht anheben. Versuchen Sie jetzt, den Oberkörper zu strecken.



In Rückenlage (unter Ihre Lendenwirbelsäule ein eingerolltes Handtuch legen) drücken Sie Ihre leicht abgespreizten Arme und die Handrücken auf die Unterlage. Halten Sie zunächst die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagrecht.

Jetzt strecken Sie jeweils ein Bein schräg nach oben, wobei Sie Ihr Kreuz immer in festem Kontakt mit dem Handtuch halten. Je flacher Sie das Bein ausstrecken, um so anstrengender wird's für Ihre Bauchmuskeln. Sehr gut Trainierte können auch mit beiden Beinen gleichzeitig üben.



Ein Bein leicht anwinkeln und mit der Ferse an den Boden drücken, das andere Bein so weit anwinkeln, daß der Oberschenkel senkrecht steht. Ihre Hände legen Sie jeweils auf die gegenüberliegende Schulter. Nun heben Sie wiederum zuerst den Kopf und

dann den Oberkörper an und versuchen, durch eine leichte Drehung im Rumpf mit dem gegenseitigen Ellbogen zum Knie des angezogenen Beines zu kommen.



In Rückenlage z. B. das linke Bein leicht anwinkeln und mit der Ferse an die Unterlage drücken. Das rechte Bein anbeugen und mit der linken Hand gegen das Knie stemmen. Die rechte Hand zum Fuß spannen.

Für Rücken und Gesäß



Beine, Gesäß und Bauch fest anspannen. Die Arme sind angewinkelt. Nun die Schulterblätter gegeneinander anspannen und die Ellbogen Richtung Füße drücken. Dann den Kopf und das Brustbein ein wenig vom Boden anheben und abwechselnd den linken und rechten Arm nach vorn außen strecken.



Auf Knien und Händen abgestützt, die Wirbelsäule und die Bauchmuskeln anspannen. Dann jeweils abwechselnd einen Arm und das gegenseitige Bein waagrecht rausstrecken. Wem diese Übung anfangs zu schwierig ist, der probiert es zuerst alleine mit den Beinen.



In Rückenlage zuerst beide Beine anwinkeln und die Arme leicht abgespreizt auf den Boden legen. Dann die Bauchmuskeln anspannen und das Gesäß soweit anheben, daß der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie ergibt.



Sie sitzen an der Stuhlkante und neigen den Oberkörper mit gerader Wirbelsäule etwas nach vorn. Nun strecken Sie beide Arme nach vorne und führen gegenschiebende Pendelbewegungen aus.

Stabilisierungs-Übungen



Heben Sie im Unterarmstütz, mit dem Bauch zum Boden, das Gesäß so weit an, daß der gesamte Rumpf und die Beine eine gerade Linie bilden. Wenn Sie bereits die Kraft haben, diese Position ganz stabil über längere Zeit zu halten, können Sie dann noch abwechselnd ein Bein gestreckt etwas vom Boden abheben.



Die gleiche Übung können Sie auch im Unterarmstütz mit dem Rücken zum Boden ausführen.



Stützen Sie sich seitlich auf dem Unterarm ab. Beide Beine sind fest durchgestreckt und liegen mit den Füßen übereinander. Heben Sie das Becken etwas an, so daß Rumpf und Beine eine gerade Linie bilden. Gut Trainierte können zusätzlich das obere Bein bis in die Waagrechte anheben und den oberen Arm zur Decke strecken.

Gesunder Sport für den Rücken

Mit richtiger, körperlicher Aktivität können Sie Ihren Rücken am besten schützen. Sporttreiben bringt Freude, steigert die Leistungsfähigkeit und beugt Verspannungen vor.

Empfehlenswert sind alle Einzelsportarten mit ruhigem, rhythmischem Bewegungsablauf:

Rücken- schwimmen

Der Auftrieb des Wassers entlastet Ihre Wirbelsäule fast völlig und die Muskeln werden sanft trainiert. Achten Sie aber bitte auf die Unterkühlungsgefahr und vermeiden Sie nach Möglichkeit Brustschwimmen, denn bei dieser Technik



werden Hals- und Lendenwirbelsäule meist überstreckt.

Laufen



Als Steigerung zum „Walken“, also zum sportlichen Gehen und Wandern, ist das Jogging ein ideales Gesundheitstraining. Sie aktivieren auf optimale Weise die Stabilisierungsfunktionen der Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur und entlasten dadurch Ihre Bänder. Wichtig: Auf gut dämpfendes Schuhwerk und eine geeignete Laufunterlage wie z. B. weichen Waldboden achten.

Radfahren

Grundsätzlich wirbelsäulen- und gelenkschonend, aber unbedingt den Lenker so hoch montieren, daß Sie eine aufrechte Körperhaltung einnehmen können.





Neben dem Schwimmen ist der Skilanglauf die empfehlenswerteste Sportart für den Winter. Der ruhige, gleichförmige Bewegungsablauf erfolgt in einer jederzeit günstigen Wirbelsäuleneinstellung und die Leistungsanforderung an sich selbst kann jeder individuell festlegen.

Skilanglauf

Insbesondere durch Wirbelsäulengymnastik kräftigen, dehnen, straffen und entspannen Sie wichtige Muskelgruppen und zugleich Ihre Wirbelsäule.

Gymnastik

Bei anderen Sportarten genügt oft eine kleine Abänderung der Technik oder der Spielregeln, um Ihre Wirbelsäule nicht zu schädigen oder sogar zu kräftigen. Ein guter Trainer oder Sporttherapeut kann hierzu wertvolle Tips geben.

Andere Sportarten

Mannschaftssportarten, bei denen wirbelsäulenschädliche körperliche Kontakte möglich sind, wie z. B. Fußball, Basketball usw. und Sportarten, bei denen unvorhersehbare Dreh- und Stoßbewegungen auftreten können, wie z. B. alpiner Skilauf, Geräteturnen etc.

Bei Beschwerden vermeiden