

Rücken stärken bringt vieles ins Lot

Der Rücken erhält im Alltag oft viel zu wenig Beachtung. Erst wenn er schmerzt, rückt er in den Fokus. Dieser Gesundheitsratgeber ruft ihn und seine Bedürfnisse wieder einmal in Erinnerung.



Rückenschmerzen haben viele Ursachen – zu den häufigsten gehört langes, nicht ergonomisches Sitzen.

Bilder: Pixabay

Rückenprobleme gehören zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden unserer Zeit. Fast jeder hat schon einmal Rückenschmerzen erlebt, sei es nach einem langen Arbeitstag am Schreibtisch oder nach einer anstrengenden Gartenarbeit. Doch was kann man tun, um seinen Rücken zu stärken und schmerzfrei durchs Leben zu gehen? Dieser Gesundheitsratgeber gibt ein paar praktische Tipps und Übungen für einen gestärkten Rücken. Wie immer gilt, und für die abwechslungsreichere Bewegung ganz besonders: dranbleiben lohnt sich. Besser man schenkt seinem Rücken täglich zehn Minuten Aufmerksamkeit, als es zu versäumen und dann viel Zeit und Energie an ein mühsames Dauerthema zu verlieren.

Warum Rücken stärken?

Nur schon mit einem kurzen Blick auf die Bedeutung eines starken Rückens wird deutlich: Der Rücken trägt das gesamte Gewicht des Körpers und ist für die aufrechte Haltung verantwortlich. Ein starker Rücken unterstützt nicht nur die Körperhaltung, sondern verhindert auch viele schmerzhaft Probleme, wie etwa Bandscheibenvorfälle, Haltungsschäden und chronische Schmerzen.

Ergonomie am Arbeitsplatz

Die meisten von uns verbringen einen Grossteil des Tages am Schreibtisch. Eine schlechte Sitzposition kann zu Rückenproblemen führen. Es lohnt sich daher be-

sonders, den Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten. Also: Tastatur auf Ellenbogenhöhe, Stuhl sollte den Rücken unterstützen und der Bildschirm auf Augenhöhe stehen. Regelmässig aufstehen und ein paar Dehn- und Streckübungen zu machen, entlastet die Muskeln und wirkt deren Verkürzungen entgegen. Wichtig: Kurz defokussieren und in die Weite schauen wirkt sich positiv auf die Sehkraft und Ermüdungserscheinungen aus.

«Eigentlich weiss man erstaunlich wenig über die Biologie von Rückenschmerzen. Denn Rückenschmerzen sind nicht gleich Rückenschmerzen.»

Stefan Dudli, Forschungsleiter Rheumatologie

Bewegung ist der Schlüssel

Bewegung ist ein entscheidender Faktor für einen starken Rücken. Warum nicht mit regelmässigen Spaziergängen beginnen? Im Wald wird dabei nicht nur die Muskulatur aktiviert. Oder: Schwimmen, Radfahren und Yoga sind ebenfalls hervorragende Möglichkeiten, um die Rückenmuskulatur zu stärken. Gut zu wissen: Es geht nicht darum, ein:e Spitzensportler:in zu werden, sondern darum, kontinuierlich aktiv zu bleiben.

Die Schlafposition

Eine falsche Schlafposition kann zu Rückenschmerzen führen. Eine Matratze, die den Rücken optimal unterstützt, ist daher zentral, ebenso ein passendes Kopfkissen. Die Rückenschläfer:innen sind die Könige des Schlafes. Unter Experten gilt diese Position als besonders gesund, weil sie ein freies Atmen ermöglicht und Nacken und Rücken entlastet.



Massagen lindern kurzfristig.



Übungen helfen langfristig – so etwa die «Katze-Kuh».

Heben und Tragen

Beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände ist es wichtig, immer auf die eigene Körperhaltung achten. Also: Knie beugen und mit den Beinmuskeln heben, nicht mit dem Rücken. Schwere Lasten sollten zudem nahe am Körper gehalten und das Gewicht gleichmässig verteilt werden.

Wirkungsvolle Rückenübungen

Es gibt spezielle Übungen, die gezielt die Rückenmuskulatur stärken. Hier sind einige effektive und absolut einfache Trainingseinheiten für jeden Tag:

Plank

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf die Unterarme. Heben Sie Ihren Körper, so dass er eine gerade Linie bildet. Halten Sie diese Position so lange wie möglich. Dies stärkt Ihre gesamte Rumpfmuskulatur, einschliesslich des Rückens.

Rückenstrecker

Legen Sie sich auf den Bauch, die Arme seitlich ausgestreckt. Heben Sie den Oberkörper und die Beine gleichzeitig an, so dass Ihr Körper eine Bogenform bildet. Halten Sie diese Position und senken Sie sich langsam ab. Wiederholen Sie dies mehrmals.

«Katze-Kuh»

Kommen Sie auf alle Viere und krümmen Sie den Rücken nach oben (Katzenposition), dann senken Sie ihn und ziehen den Bauchnabel nach unten (Kuhposition). Wiederholen Sie diese Bewegung mehrmals.

Stress reduzieren

Stress kann sich negativ auf unseren Rücken auswirken, und wir sind ihm dauernd ausgesetzt. Daher ist es immens wichtig, Stress alltäglich abzubauen, etwa mit Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation. Ein entspannter Geist kann nämlich auch zu einem entspannten Rücken beitragen.

Fazit

Ein starker Rücken ist der Schlüssel zu einem schmerzfreien Leben. Mit ergonomischen Gewohnheiten am Arbeitsplatz, regelmässigem Bewegen, optimaler Schlafposition, richtigem Heben und gezielten Rückenübungen, kann man die Muskulatur stärken und Rückenproblemen vorbeugen. Ganz wichtig: Stress abbauen – so erhält der Rücken die bestmögliche Unterstützung. Schliesslich dankt nicht nur er es uns, wenn wir ihm die Aufmerksamkeit schenken, die er verdient.

Barbara Marty

Volkskrankheit Rückenschmerzen

- 50% der Schweizer Bevölkerung hat mehrmals pro Woche/Monat Rückenschmerzen.
- 8 von 10 Menschen leiden in ihrem Leben an Episoden von Rückenschmerzen.
- Davon haben 90% nichtspezifische Rückenschmerzen, ohne genaue Ursache.
- Rückenschmerzen: meistgenannter Grund, weshalb jemand nicht zur Arbeit gehen kann.
- Am häufigsten sind Rückenschmerzen im Alter zwischen 35 und 55 Jahren.
- Die medizinische Betreuung und die Arbeitsausfälle verursachen immense Kosten.
- Die Schweiz gibt jährlich etwa 1 bis 2% des Bruttoinlandproduktes für medizinische Behandlung von Rückenschmerzen und damit verbundenen Arbeitsausfällen aus.
- In der Altersgruppe 80+ nehmen Rückenschmerzen nochmals zu – verbunden mit einer Degeneration der Bandscheibe.