

## Theoriestunde 10

### Rückengerechtes Verhalten im Alltag: Tipps für einen gesunden Rücken

Du solltest Dich bewegen und den Rücken gerade halten. Sorge aber auch für einen Wechsel zwischen Be- und Entlastung, z.B. durch Änderung der Sitzposition (dynamisches Sitzen):

- Gehe beim Bücken in die Hocke und verteile Lasten und halte sie dicht am Körper
- Vermeide das Heben schwerer Lasten und stehe nicht mit durchgedrückten Knien
- Nutze Trainings- und Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und betreibe regelmäßig Gesundheitstraining
- Trainiere lieber mäßig, aber regelmäßig und höre nicht mit dem Trainieren auf, wenn Du beschwerdefrei bist! Deine Beschwerden werden sonst innerhalb kürzester Zeit wiederkommen!

#### Tipps für den Alltag:

**Stehen** - Gleichgewicht finden, auf der ganzen Fußsohle hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt, Becken leicht nach vorne gekippt (Lendenlordose), aufgerichteter Brustkorb, gestreckte Halswirbelsäule mit leicht angezogenem Kinn, Schultern liegen locker auf dem Brustkorb

**Sitzen** - ganze Fußsohle am Boden, Beine leicht geöffnet, Kniewinkel mind. 90°, Becken leicht nach vorne gekippt (Sitzbeinhöcker erfüllen), Brustkorb aufgerichtet, Schultern locker zurücknehmen, Hals lang machen, leicht herangezogenes Kinn. Aufstehen und Hinsetzen in Schrittstellung (ein Fuß zwischen den Stuhlbeinen), Gewichtsverlagerung, gerader Rücken, evtl. mit den Armen abdrücken

**Heben** - möglichst nah an den zu hebenden Gegenstand hinstellen, frontal, Füße mind. hüftbreit, auf ganzer Sohle stehen, Wirbelsäule in physiologischer Form, Becken leicht gekippt, Knie bis max. 90° beugen (Knorpelabnutzung), Oberkörper (gerade) durch Kippen des Beckens nach vorne beugen, Hände umfassen mit gestreckten Armen die Last, Anspannen der Rumpfmuskulatur, Last gleichmäßig durch Strecken im Hüft-, Knie- und Sprunggelenk anheben – Absetzen der Last in umgekehrter Reihenfolge

#### Bewegung - Allgemeiner Grundsatz: Mehr Bewegung im Alltag

Beim Telefonieren, Nachdenken, Small-Talk und anderen Tätigkeiten, bei denen es möglich ist: hinstellen oder (umher-) gehen. Aufzug und Rolltreppe möglichst vermeiden und Treppensteigen bevorzugen! Den Kollegen in der anderen Abteilung nicht anrufen, sondern einen „kleinen Besuch“ abstatten und wenn möglich zum Einkaufen, zu Freunden/Bekanntem, ins Restaurant zu Fuß gehen oder das Fahrrad nutzen. Zwischendurch immer mal wieder „Recken & Strecken“ und leichte gymnastische Übungen im Sitzen oder Stehen durchführen.

Das Bewegungsprogramm (ob im Gesundheitszentrum oder zu Hause) zu einem festen Termin in der Wochenplanung machen, so dass es so selbstverständlich wie das tägliche Zähneputzen wird.

### Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du z.B. optional hier:

#### Literaturangaben:

1. „Rückengerechtes Verhalten“, Hrsg. Wottke, Springer Verlag 2013, ISBN 978-3642396571



Die Hausaufgabe: versuche bitte zusätzlich zu Deinem Training, jeden Tag die Übung der Woche zu vertiefen

### Kräftigung unterer Rücken



Abbildung 1: leichter



Abbildung 2: schwerer

- Oberkörper und Beine anheben und ablegen/absenken
- Nur soweit das es anstrengend wird, aber nicht schmerzhaft im Rücken
- Kopf in Verlängerung der WS
- Beine gestreckt lassen