

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Keine Chance den Rückenschmerzen

Physiotherapeutin Hanne Reinfried vom BKH Reutte gibt Tipps für den Arbeitsalltag.

REUTTE (eha). Die Rückkehr an den Schreibtisch nach dem Urlaub ist für viele an sich schon hart. Kommen dann nach einigen Tagen oder Wochen die altbekannten körperlichen Beschwerden aus dem Arbeitsalltag dazu, kann das zu massiven Belastungen führen. Dem kann leicht abgeholfen werden, weiß Physiotherapeutin Hanne Reinfried vom BKH Reutte. „Rückenschmerzen kommen größtenteils von einer falschen Haltung oder durch mangelnde Bewegung“, sagt Hanne Reinfried. „Ein starker Rücken ist daher die beste Voraussetzung, um Rückenproblemen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken.“

Bewegung im Alltag

Damit es erst gar nicht so weit kommt, empfiehlt Reinfried vor allem Bewegung. „Wichtig wäre einmal pro Woche selbstständig Rückengymnastik zu machen, und zweimal pro Woche etwas Bewegung wie Wandern, Nordic Walking oder Schwimmen“, meint die Physiotherapeutin. Zudem sollte man im Alltag auf die richtige Arbeitsplatzgestaltung achten. Ist das gewährleistet, helfen folgende Übungen, den Rücken fit zu halten bzw. zu machen.

10 Übungen fürs Büro:

1. Aufwärmen: Auf dem Platz gehen, wobei die Oberschenkel bis zur Waagrechten angehoben werden sollten. Die Arme gehen mit.

2. Beckenkippen: Im hüftbreiten Stand das Becken nach

vorne und nach hinten vom Rundrücken ins Hohlkreuz bewegen, ohne dass sich der Oberkörper mitbewegt. Regelmäßig mitatmen.

3. Apfel pflücken: Schulterbreiter Stand, abwechselnd mit der rechten und linken Hand so weit wie möglich nach oben greifen, dass die Spannung bis in die Flanken spürbar ist.

4. Nackendreher: Auf einem Stuhl sitzend das Kinn abwechselnd über die linke und die rechte Schulter bringen, leicht in der Dehnung verharren.

5. Seitneigung des Kopfes: Aufrechter Stand, den Kopf abwechselnd nach links und rechts neigen, sodass das Ohr über die Schulter kommt. Schultern dabei unten lassen.

6. Kopfnicken: Abwechselnd das Kinn Richtung Brustbein neigen und Kopf nach hinten überstrecken. Übung langsam, bewusst und kontrolliert ausführen.

7. Kniebeugen: Schulterbreiter Stand, in Kniebeuge gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind, Fersen bleiben am Boden, wieder strecken. 15 Wiederholungen.

8. Eine Acht malen: Schulterbreiter Stand, Knie leicht anwinkeln, Hände mit gestreckten Armen vor dem Körper umfassen. Dann mit den Händen vor dem Körper eine senkrechte Acht beschreiben, dabei schneller werden und wenn möglich ein Bein anheben. 4 Mal je 20 Sekunden lang wiederholen.

9. Zeitung ziehen: Eine längs zusammengerollte Zeitung an beiden Enden nehmen, die



Hanne Reinfried rät bei Rückenschmerzen zu Bewegung. Müller

Arme in Schulterhöhe waagrecht vor den Körper bringen und die Ellbogen rechtwinklig abwinkeln. Nun an den beiden Enden ziehen, als wolle man die Zeitung auseinanderreißen. 10 Mal je 10 Sekunden lang wiederholen.

10. Daumen überkreuzen: Schulterbreiter Stand, Arme gestreckt über den Kopf bringen, Daumen ineinander verhaken. Einatmen, beim Ausatmen die überkreuzten Daumen hinter dem Kopf nach unten ziehen. 5 Wiederholungen.

Wenn nicht anders beschrieben, sollten die Übungen jeweils zwischen 20 bis 30 Sekunden lang ausgeführt werden, mit 5 bis 10 Wiederholungen. Dabei auf die Atmung achten und zwischen den Wiederholungen immer wieder entspannen.

Bei Unsicherheit zum Arzt

Sollte man nicht sicher sein, was der Grund für die Rückenschmerzen ist, muss dies von einer Ärztin/einem Arzt abgeklärt werden. Eine Orthopädin/ein Orthopäde kann eine genaue Diagnose stellen und wird, falls nötig, eine passende Therapie einleiten.