

**Denk
an mich**
Dein Rücken

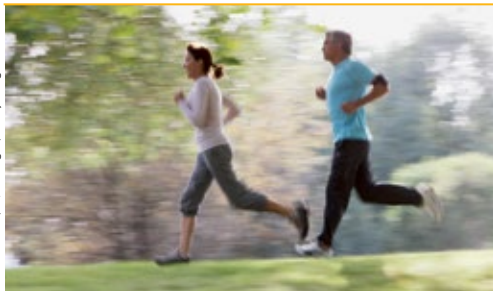
Für Beschäftigte

10 Tipps zum gesunden Rücken



TIPP 1: Vorbeugen statt jammern

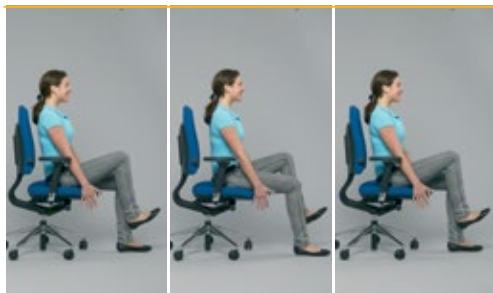
Leben Sie aktiv und trainieren Sie Ihren Rücken. Rückenschmerzen sind keine Krankheit. Sie sind Ausdruck einer Störung im Zusammenspiel der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Wirbelknochen und Bandscheiben. Auslöser können körperliche Veränderungen und Belastungen oder seelische Anspannung sein. Je besser der Rücken trainiert ist, umso besser reagiert er auf die Belastungen. Also tun Sie etwas, bevor es anfängt zu Zwicken. Hier finden Sie viele Anregungen.



© Tom Merton/ OJO Images/ Getty Images

TIPP 2: Der Königsweg – Bewegung

Ihr Bewegungsapparat ist nicht fürs lange Sitzen oder für einseitige Beanspruchungen gemacht. Der Rücken bleibt vor allem durch regelmäßige Bewegung gesund. Bewegung bedeutet nicht gleich Leistungssport treiben. Nutzen Sie im Alltag jede Möglichkeit zur Bewegung: Treppen steigen, oft Aufstehen bei sitzender Tätigkeit, täglich spazieren gehen und ab und zu mal Joggen, Schwimmen, Fahrrad fahren.



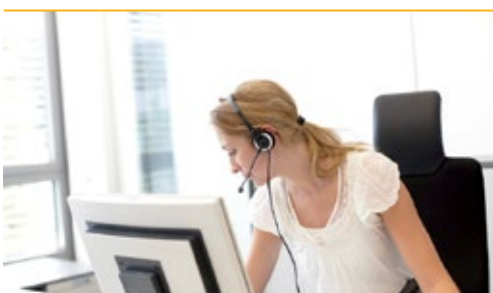
TIPP 3: Gymnastik bei der Arbeit

Wenn Sie bei der Arbeit lange sitzen oder immer die gleichen Bewegungen machen, gönnen Sie Ihrem Rücken einen Ausgleich gegen Verspannungen und einseitige Bewegungen. Treiben Sie aktiv Gymnastik – nutzen Sie dazu die Hilfen der VBG.



TIPP 4: Richtig heben und tragen

Heben und Tragen schwerer Lasten kann Ihren gesamten Halteapparat strapazieren. Dass kann vor allem dann schmerzhaft werden, wenn die Rumpfmuskulatur zu schwach ist oder gerade nicht gut in Form, um die Bewegung zu unterstützen. Mit der richtigen Technik können Sie sich das Beugen und Halten beim Heben und Tragen erleichtern und Schmerzen vorbeugen – nutzen Sie dazu die Hilfen der VBG. (Infoblatt „Richtig Heben und Tragen“)



TIPP 5: Dynamisch sitzen

Statisches und krummes Sitzen strapaziert Ihren Rücken und lässt die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Sitzen Sie möglichst „dynamisch“, verlagern Sie Ihr Gewicht, lehnen Sie sich entspannt nach hinten, lösen Sie sich von der Lehne und rücken Sie auf dem Stuhl nach vorn, strecken und recken Sie sich. Stehen Sie zwischendurch immer wieder auf.



TIPP 6: Gut stehen

In der optimalen Grundposition beim Stehen halten Sie sich ohne übermäßige Belastung der Muskeln und Bänder im Gleichgewicht. Gut stehen Sie so:

- Stand- und Spielbein öfter wechseln und das Körpergewicht jeweils auf das leicht nach vorn gestellte Standbein verlagern
- Knie leicht beugen
- Falls möglich, den Fuß des nicht belasteten Beins auf eine niedrige Fußbank oder eine leichte Erhöhung stellen („Tresenhaltung“)
- Oberkörper anlehnen
- Zwischendurch ein paar Schritte gehen und sich strecken



©Digital Vision/Getty Images

TIPP 7: Sich aktive Pausen gönnen

Pausen im Arbeitsalltag bieten Ihnen die Chance, Kraft zu schöpfen und wieder neue Energie zu laden. Vorausgesetzt, Sie verbringen diese Pausen aktiv und nicht passiv. Deshalb: Planen Sie Ihre Pausen. Nehmen Sie sich eine Aktivität vor, die Ihnen und Ihrem Rücken guttut. Zum Beispiel am besten aktive Dehn-, Lockerungs-, leichte Entspannungsübungen oder kleine Spaziergänge.



TIPP 8: Der Arbeit ein Maß geben – ansonsten mit dem Chef sprechen

Über- und Unterforderung bei der Arbeit führen auf Dauer fast immer zu Erschöpfungszuständen und zu körperlichen Beschwerden – oft im Rücken. Ihre Leistungsfähigkeit sollte immer mit den Anforderungen aus Ihren Arbeitsaufgaben und den Arbeitsbedingungen in der Waage stehen, sodass Sie optimal arbeiten können und gefordert sind. Wenn das nicht der Fall ist, haben Sie den Mut mit dem Chef zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.



TIPP 9: Auf gute Ernährung achten und Übergewicht vermeiden

Übergewicht begünstigt Rückenschmerzen. Es bedeutet für Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen eine zusätzliche Belastung. Eine ausgewogene und fettarme Ernährung, mit der Sie Ihr Normalgewicht halten können, ist grundsätzlich gesund für den Körper. Das bedeutet zum Beispiel viel frisches Gemüse und Obst, wenig und mageres Fleisch, Fisch, Teigwaren ohne Eier, kaum fette Milchprodukte, hochwertige Pflanzenöle. Gesundes Essen und Trinken bedeutet kein Verzicht, sondern ist ein Genuss.



©Cavan Images/Lifesize/Getty Images

TIPP 10: Bei Rückenschmerzen bewegen

Lange glaubte man, sich bei Rückenschmerzen grundsätzlich schonen zu müssen. Doch Schonhaltungen führen oft zu Fehlhaltungen, die die Muskulatur noch stärker verspannen. Auch Bettruhe über länger als zwei Tage macht steif und unbeweglich, das Liegen drückt Ihre Stimmung und die Schmerzen werden stärker wahrgenommen. Sanfte Bewegung dagegen hilft, den Rücken wieder in Form zu bringen. Statt sich zu schonen, sollte man sich deshalb möglichst vielfältig bewegen, die persönliche Belastungsgrenze herausfinden und behutsam erweitern.