



Gesund ans Urlaubsziel

Autofahrten belasten den Rücken extrem, dennoch sind viele Urlauber mit dem Wagen auf dem Weg in die Ferien // Rückenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan gibt Tipps für eine entspannte An- und Abreise zum Urlaubsort

München, 10. Juli 2018: Die Sommerferien stehen vor der Tür. Eigentlich eine Zeit der Entspannung. Doch für viele Menschen bedeutet die Anreise zum Urlaubsort Stress – auch für den Rücken. Denn langes Sitzen in eingeengter Haltung und wenig Bewegungsfreiheit sind Gift für das Rückgrat. Dabei können Urlauber die An- und Abreise mit dem Auto entspannter gestalten, wenn sie einige Tipps beachtet.

Urlaubsfahrten: Belastungsprobe für den Rücken

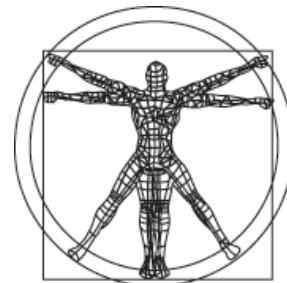
Im vergangenen Jahr machten 18,1 Millionen Menschen ihre Haupturlaubsreise mit dem Auto.ⁱ Im Alltag gilt, dass man eine sitzende Tätigkeit etwa einmal in der Stunde unterbrechen sollte, um sich etwas zu bewegen. Im Auto ist man jedoch gezwungen, oft stundenlang in einer bestimmten Position auszuharren. So wird die Fahrt zum Urlaubsort zur Belastungsprobe für die Wirbelsäule. „Anders als etwa beim Sitzen im Fernsehsessel, ist der Körper bei der Autofahrt zudem unablässig verschiedensten Kräften ausgesetzt“, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der deutschen Wirbelsäulenliga. „Die zahlreichen Erschütterungen und Ministöße beeinträchtigen die natürliche Schwingung der Wirbelsäule außerordentlich und setzen das Rückgrat einer erhöhten Dauerbelastung aus.“

Tipps für lange Autofahrten

Damit bei der Ankunft am Urlaubsort keine Rückenschmerzen drohen, gibt es einige einfache Tipps. „Legen Sie spätestens alle zwei Stunden eine Pause ein, steigen Sie aus dem Auto aus und bewegen Sie sich etwas“, rät der Rückenexperte. Auch die Veränderung der Körperhaltung während der Fahrt kann helfen. „Beugen Sie sich ab und zu vor, lehnen Sie sich dann wieder zurück. Selbst geringfügige Bewegungen tun der Wirbelsäule gut“, so Dr. Schneiderhan. Für eine bessere Sitzhaltung sorgt ein Lordose-Kissen auf Höhe der Lendenwirbelsäule. Das entlastet die Bandscheiben.

Die Einstellung macht`s

Auch die richtige Einstellung des Autositzes kann helfen, Rückenschmerzen zu verhindern. Daher ist es wichtig, nach einem Fahrerwechsel den Sitzbereich der eigenen Anatomie



entsprechend einzustellen. Dabei sollte die Sitzfläche nicht horizontal, sondern leicht ansteigend eingestellt werden, damit der Oberschenkel nach Möglichkeit komplett aufliegt. Das Knie sollte bei durchgetretener Kupplung noch leicht angewinkelt sein. Liegt der Handballen auf dem Lenkrad, dürfen die Schultern den Lehnkontakt nicht verlieren. Empfehlenswert ist eine leicht zurückgelehnte Haltung in einem offenen Winkel von rund 100 Grad. Das entlastet Muskulatur und Bandscheiben.

Mach mal Pause!

Ein kurzer Stopp mit Mini-Übungen regt den Kreislauf an, sorgt für eine bessere Durchblutung der Wirbelsäulenmuskulatur und entlastet Bandscheiben und Wirbel. Dr. Schneiderhan empfiehlt diese fünf Übungen:

1. Marschieren Sie etwa drei Minuten lang zügig auf dem Parkplatz auf und ab und atmen Sie tief ein und wieder aus, so kommt Ihr Kreislauf in Schwung.
2. Stehen Sie aufrecht, heben Sie die Arme nach oben und strecken Sie die Oberkörper. Danach atmen Sie in einer Kniebeuge aus. Wiederholen Sie dies einige Male.
3. Im aufrechten Stand beugen Sie den Kopf sanft erst zur rechten und dann zur linken Schulter. Dabei strecken Sie den jeweils gegenüberliegenden Arm. Bleiben Sie in jeder Position etwa zehn Sekunden. Das dehnt die Hals- und Nackenmuskulatur.
4. Öffnen Sie den Kofferraum, stützen Sie sich an der Kofferraumkante ab und machen sie einige Liegestütze mit lang gestrecktem Körper.
5. Dehnen Sie Ihre Beinmuskulatur, indem Sie sich aufrecht ans Autoheck stellen und mit gestreckten Armen am Auto abstützen. Strecken Sie dann ein Bein kräftig nach hinten. Bleiben Sie einige Zeit in dieser Position, dann wechseln Sie das Bein.

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091



Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin, Psychologie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patient wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Anja Schnurrer-Koutny, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
schnurrer@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-46, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com

ⁱ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/182269/umfrage/anzahl-der-personen-die-mit-dem-auto-in-den-urlaub-fahren/>

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091