**PRESSETEXT – 6 Seiten**

# 33 leicht umsetzbare Tipps für einen schmerzfreien Rücken

**München, Januar 2022: Kein anderes Leiden in Deutschland ist so weit verbreitet, wie Rückenschmerzen. Doch es gibt eine gute Nachricht: Das Kreuz ist mit dem Kreuz ist kein unausweichliches Schicksal. Hier 33 leicht umsetzbare Tipps für eine schmerzfreie Kehrseite:**

Kaum einer der sie nicht kennt: Jene stechenden, pochenden oder beißenden Schmerzen, die vom Rücken ausgehen können. Jeder vierte Bundesbürger geht deshalb wenigstens einmal im Jahr zum Arzt, rund zehn Millionen sind gar chronisch betroffen. „Wir haben heute sehr gute Möglichkeiten den allermeisten Rückenkranken zu helfen“, sagt der Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen. „Doch mindestens genauso wichtig im Kampf gegen Rückenschmerzen ist die aktive Mitarbeit eines jeden Menschen. Denn sie sind kein unausweichliches Schicksal“. Hier 33 leicht umsetzbare Tipps für eine schmerzfreien Rücken:

1. So viel Aktivität wie möglich
Treppen statt Fahrstuhl, kurze Wege zu Fuß, etwas längere Strecken mit dem Rad. Bus oder U-Bahn eine Station früher verlassen. Noch besser regelmäßiger Sport, idealerweise 150 Minuten wöchentlich. Das Motto: Je mehr Bewegung, desto besser.

2. Dynamisch sitzen im Büro und Homeoffice
Zu viel sitzen mag der Rücken gar nicht. Weil es aber oft nicht anders geht, ist es ratsam möglichst dynamisch zu sitzen. Also, so oft wie möglich die Sitzposition wechseln, sogar lümmeln ist erlaubt. Extratipp: Spezielle Sitzkissen unterstützen das dynamische Sitzen.

3. Immer wieder aufstehen
Telefonieren und kurze Meetings im Stehen, den Drucker im anderen Raum. Wann immer es geht, sollten Personen mit einem Sitzarbeitsplatz aufstehen und so die Bewegungsbudgets erhöhen.

4. Telefonhörer nicht einklemmen

Die einseitige Belastung durch die hochgezogene Schulter führt schnell zu Verspannungen. Besser ist ein Headset.

5. Nicht ständig auf das Smartphone schauen.

Ein nach vorne geneigter Kopf wiegt 22 Kilo und damit mehr als ein Reisekoffer. Diese Belastung ist zu viel für die Nackenmuskulatur. Es kommt schnell zu starken Verspannungen, die auch ausstrahlen können.

6. Kurze Schulterdehnung einstreuen

Wer am Schreibtisch arbeitet sollte alle ein bis zwei Stunden die Schulter dehnen. Dazu aufrecht hinsetzen und mit der linken Hand die rechte Schulter so weit wie eine in Richtung Körpermitte ziehen. Mindestens 15 Sekunden halten und dann die Seite wechseln. (Foto)

7. 30 weitere Sekunden für die Schulter

Eine tolle Übung zur Mobilisierung. Aufrecht hinsetzen, die Schulter hochziehen, dann nach hinten kreisen und fallen lassen. Dabei stets tief durchatmen. (Foto)

8. Halsmuskulatur dehnen

Die Halsmuskulatur steht bei der Schreibtischarbeit oft unter besonderer Anspannung. Zwei- bis dreimal täglich den Bereich dehnen kann Verspannungen lösen und vorbeugen. Aufrecht hinsetzen, den Kopf zur Seite neigen und mit dem Gegen-Arm vorsichtig in Richtung Boden schieben, bis ein Dehnreiz zu spüren ist. Mit der anderen Hand die Schulter nach unten ziehen.

9. Aktive Mittagspause

Schon 5 Minuten reichen aus: Auf Youtube finden sich tolle Videos, um die Mittagspause aktiv zu gestalten. Das hilft nicht nur mit dem Mittagstief, sondern ist auch eine Wohltat für den Rücken.

10. Regelmäßige Pausen beim Autofahren

Beim Autofahren ist dynamisches Sitzen kaum möglich. Damit die Bandscheiben sich wieder mit Flüssigkeit füllen können, ist es ratsam alle zwei Stunden kurz anzuhalten, die Beine zu vertreten und ein paar gymnastische Übungen zu machen.

11. Ausreichend Flüssigkeit

Bis zu zwei Liter täglich trinken, am besten Wasser. Unsere Bandscheiben haben keine eigenen Gefäße und sind auf die Flüssigkeit angewiesen, um nicht auszutrocknen und ihre Funktion als Puffer ausüben zu können.

12. Viele Gemüse und Obst

Es gibt zwar keine spezielle Rückendiät, aber frische und natürliche Lebensmittel aus dem Garten der Natur können entscheidend zur Rückengesundheit beitragen. Sie versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, von denen auch alle Strukturen des Rückens und der Wirbelsäule profitieren.

13. Gutes Schuhwerk

Obwohl die Füße weit vom Rücken entfernt sind, haben sie enormen Einfluss auf die Wirbelsäule. Für Frauen gilt: High Heels nur in Ausnahmefällen. Hohe Absätze lassen das Becken nach vorn kippen. Dadurch entsteht ein starkes Hohlkreuz, was auf die Dauer zu Problemen führen kann. Absätze bis 3 Zentimeter sind okay.

14. Barfuß oder auf Socken gehen

Wann immer möglich, ist es ratsam barfuß oder auf Socken zu laufen. Das stärkt nicht nur die Fußmuskeln, sondern ist auch eine Wohltat für die Muskeln rund um die Wirbelsäule.

15. Taschen nicht auf einer Schulter

Egal ob Hand- oder Laptoptasche. Einseitiges Tragen ist Gift für den Rücken. Also am besten den Riemen quer nehmen. Noch besser ist ein Rucksack, der richtig getragen, sogar für eine gute Körperhaltung sorgt.

16. Lasten verteilen
Den Einkauf oder andere Lasten möglichst gleichmäßig auf zwei Seiten verteilen und so körpernah wie möglich tragen.

17. Richtig heben
Möglichst immer aus den Beinen. Das ist für viele ungewohnt, lässt sich aber antrainieren. Der Rücken wird es danken (Foto).

18. Beim Bügeln ein Fuß hochstellen
Das Bügelbrett hüfthoch einstellen, damit man sich nicht vorbeugen muss und einen Fuß auf eine Erhöhung stellen, die sich unterhalb des Bügelbretts befindet. Das entlastet den Rücken. (Foto)

19. Waschmaschine und Spülmaschine rückenfreundlich befüllen und entleeren
Statt sich die ganze Zeit nach vorne zu neigen und Drehbewegungen zu machen, ist es besser sich mit einem Bein auf dem Boden zu knien. Dadurch bleibt der Rücken schön aufrecht.

20. Saugen, wischen und fegen mit langem Stiel
Je länger der Stiel oder das Rohr, desto aufrechter ist es möglich die Hausarbeit zu erledigen. Mittlerweile gibt es auch ergonomisch durchdachte Putzhilfen (Foto).

21. Rückenschonende Gartenarbeit
Alles eine Frage der Technik, die sich jeder leicht antrainieren kann. Ob graben, schaufeln oder harken, wenn möglich immer mit geradem Rücken. Von Vorteil sind zudem ergonomisch durchdachte Gartengeräte.

22. Aufrecht Zähne putzen
Den Kopf gerade halten, die Schultern leicht nach hinten unten ziehen. Zum Ausspülen einen Becher benutzen, so lässt sich das meist ein krummer Oberkörper beim nach vorne beugen vermeiden. Wer keinen Becher benutzen möchte, sollte beim Ausspülen leicht in die Knie gehen und das Becken nach hinten kippen.

23. Aktiv sein beim Zähne putzen

Man kann die zwei Minuten der Mundhygiene auch nutzen, um sich zu bewegen. Auf beiden Füßen bei aufrechtem Oberkörper wippen immer wieder in den Zehenstand gehen. Wer sich fit genug fühlt, auch versuchen, sich einbeinig hinzustellen und dabei das Gleichgewicht zu halten.

24. Schuhe anziehen mit langem Schuhlöffel

Wer öfters mit Rückenproblemen zu kämpfen hat, sollte einen langen Schuhlöffel im Sitzen benutzen, um Schuhe anzuziehen. So lässt sich ein krummer Rücken vermeiden.

25. Wärme bei akuten Schmerzen

Helfen Sie sich mit Wärme. Dass kann eine Wärmflasche, eine warme Packung oder ein Vollbad sein. Die Muskeln können sich entspannen und die Schmerzen lassen nach.

26. Stufenlagerung

Ebenfalls sehr hilfreich bei akuten Schmerzen ist die Stufenlagerung. Dabei auf den Rücken legen und die Unterschenkel im rechten Winkel auf einen Hocker oder Stuhl legen (Foto).

27. Meditation

Stress ist ein häufiger Auslöser für Rückenschmerzen. Schon ein paar Minuten innehalten und meditieren kann helfen runterzukommen. Auf Youtube finden sich dazu viele Videos.

28. Yoga-Atmung bei Rückenschmerzen

Aufrecht hinsetzen, innehalten und dann ein paar Mal bewusst tief ein- und ausatmen. Dabei spüren, wie sich Brustkorb und Rücken dabei ausdehnen und wieder zusammenziehen (Foto).

29. Triggerpunkte drücken

Wer bei sich selbst die kleinen Knubbel im Nackenbereich erspüren kann, kann diese mit mehreren kräftigen Daumendrücken oder kreisenden Bewegungen selbst versuchen zu beheben. Eine Linderung ist meist sofort zu spüren.

30. Tai Chi

Die sanften und zeitlupenartigen Bewegungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin können Rückenschmerzen nachweislich lindern und beheben. 10 Minuten reichen aus. Mitmachvideos finden sich auf Youtube.

31. Brennnesseltee kann Schmerzen lindern

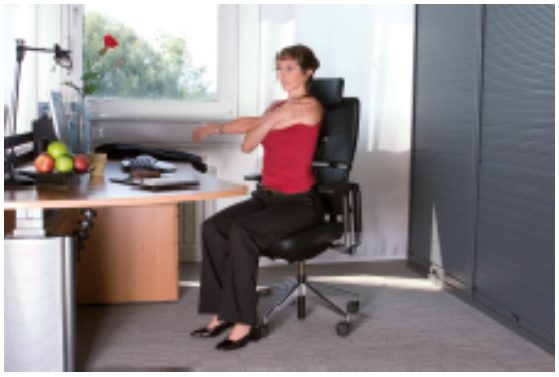
Studien haben gezeigt, dass Brennnesselextrakt in Form von Tee in der Lage ist akute Schmerzen zu lindern.

32. Umschläge mit Bockshornklee

Gemahlene Bockshornkleesamen eignen sich besonders gut. Einfach die Samen mit kochendem Wasser zu einem Brei vermengen, abkühlen lassen, dann auf die betroffenen Bereiche streichen und 30 Minuten dort belassen.

33. Massage mit Arnika

Öle mit dem Extrakt der gelben Wiesenpflanze enthält ätherische Öle, wie Flavonoide und Cumarine. Diese Inhaltsstoffe lindern Schmerzen und hemmen Entzündungen. Achtung: Bei einer Allergie gegen Korbblütler nicht verwenden.



Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter www.orthopaede.com

**Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 12 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten 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 zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

**Klinikkontakt**

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12