Dr. Schneiderhan GmbH

Medizinische Versorgungszentren in Praxisgemeinschaft
Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen
Wirbelsäulenzentrum München / Taufkirchen
Radiologie und Diagnosticum München / Taufkirchen
Orthopädie- und Wirbelsäulenzentrum Dr. Schneiderhan & Kollegen München / Taufkirchen

Tipps gegen den Corona-Rücken

Der Begriff Corona-Rücken hat sich in den letzten Monaten eingebürgert. Seit November sind keine Fitnessstudios mehr geöffnet und diverse Freizeitaktivitäten sind nicht mehr möglich. Aufgrund von Homeoffice fällt unser Arbeitsweg weg, wir gehen nicht mehr zu einer Besprechung mit den Kollegen in den dritten Stock. Nein, stattdessen hat sich unser Küchentisch zum Bürotisch entwickelt und wir haben immer dieselbe eintönige Körperhaltung. Dieser extremen Belastung kann man mit folgenden Übungen entgegen wirken.

1. SCHULTER KREISEN

3x

- Aufrechte Haltung
- Schultern hochziehen, dann nach hinten kreisen und fallen lassen

2. SCHULTER DEHNEN

15 Sekunden halten

- Aufrechte Haltung
- Mit der linken Hand die rechte Schulter so weit wie möglich Richtung Körpermitte ziehen

- Seite wechseln -

3. ARME KREISEN

10 Sekunden

- Aufrechte Haltung, beide Ellenbogen waagerecht zur Seite strecken, Hände locker auf die Schulter legen
- Mit beiden Ellenbogen gleichzeitig rückwärts kreisen

danach vorwärts kreisen

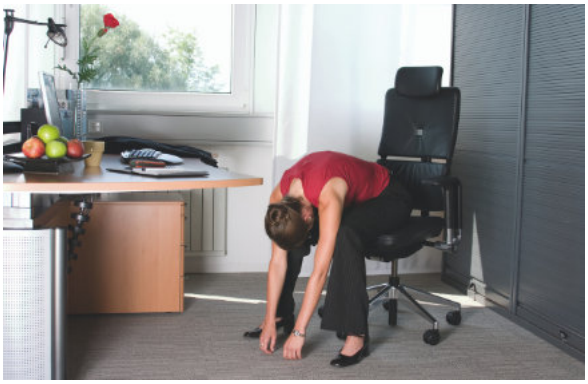
4. HALSMUSKULATUR DEHNEN

15 - 30 Sekunden halten

- Aufrechte Haltung, Kopf zur Seite neigen und den Gegenarm Richtung Boden schieben, bis ein Dehnen zu spüren ist
- Mit der linken Hand die rechte Schulter so weit wie möglich Richtung Körpermitte ziehen

- Seite wechseln - 3x -

5. RÜCKEN ENTSPANNEN



2x

- Oberkörper zwischen die gespreizten Beine nach vorne fallen lassen
- Nach 10 Sekunden hochziehen und auf beiden Knien abstützen

6. UNTERARM OBERSEITE DEHNEN

30 Sekunden halten

- Den rechten Arm strecken und mit der linken Hand die rechte Handfläche nach unten drücken bis ein Dehnen auf der Vorderseite des Unterarms spürbar wird

- Seite wechseln -

7. UNTERARM UNTERSEITE DEHNEN

30 Sekunden halten

- Den rechten Arm strecken und mit der linken Hand die rechten Finger nach oben drücken bis ein Dehnen auf der Unterseite des Unterarms spürbar wird

- Seite wechseln -

8. WADENMUSKULATUR AKTIVIEREN

15x

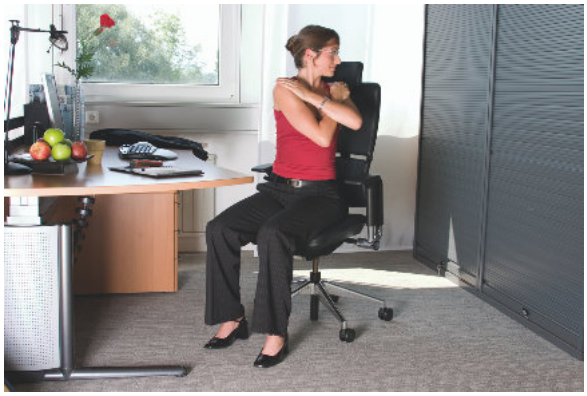
- Aufrechte Haltung, Füße stehen stabil auf dem Boden
- Abwechselnd mit der Ferse nach oben gehen

9. AUFSTEHEN UND STRECKEN

15 x

- Aufrechter Stand, auf die Zehenballen stellen
- Mit beiden Händen abwechselnd wie beim Äpfel pflücken an die Zimmerdecke greifen

10. WIRBELSÄULE MOBILISIEREN



30 Sekunden halten

- Aufrechte Haltung, Füße hüftbreit auseinander
- Den Oberkörper so weit wie möglich nach links drehen, einen kurzen Moment halten

- Seite wechseln -

Tipp: Kleine Verhaltensänderung mit großer Wirkung
Gewöhnen Sie sich doch an, bestimmte Arbeiten wie Telefonieren, Diktieren oder Besprechungen im Stehen zu erledigen.