

Rauchen und Kaffee trinken helfen dem Rücken

Von Einseitigkeit und Vielfalt

Der menschliche Körper hält viel aus. Aber dann, wenn der Kopf sagt: „Der Schmerz ist nicht mehr auszuhalten“, ist Schluss mit der Haltung. Denn der Rücken beginnt im Kopf und der Schmerz endet wieder im Kopf. So werden manche Menschen kopflos.

Der Rücken spielt im ganzen Leben eine tragende Rolle. Kennzeichen des Menschseins ist zwar der aufrechte Gang. Aber Menschen, die am Schreibtisch arbeiten, kehren in ihrer Haltung zum Ursprung zurück.

Es soll Büromenschen geben, die finden es besonders komfortabel, alles in Reichweite zu haben. Es gab sogar mal Schreibtisch mit einer Einbuchung, damit jeder Quadratzentimeter auch sitzend erreicht wird. Auf diese Weise kommen in einem Büroleben auf den Rücken 72.000 Stunden in Sitzhaltung zu.

Was zunächst unproduktiv aussieht, bekommt plötzlich einen anderen Stellenwert: der Kaffeeautomat auf dem Flur, die Raucherecke im Hof und der Kopierer auf dem Gang sind Bewegungsanlässe, die die Sitzstunden verringern.

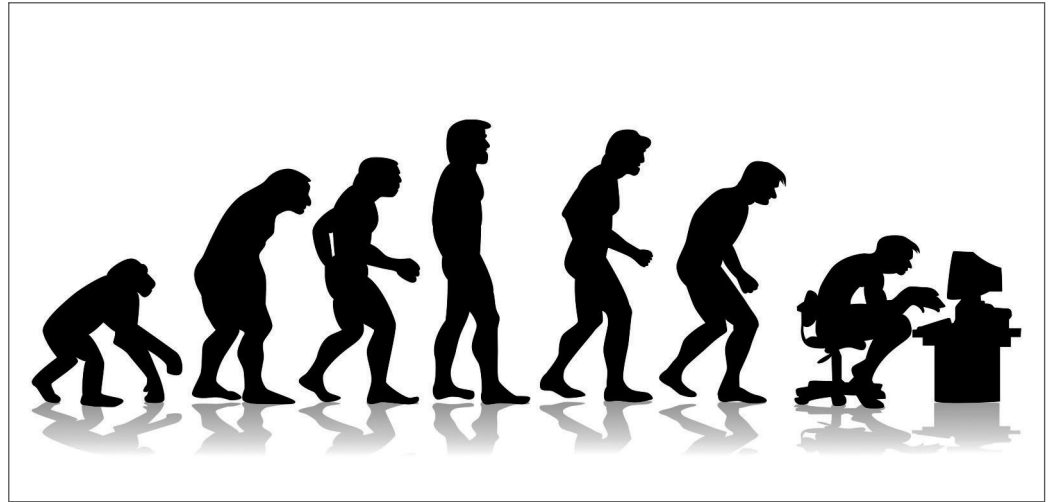
Wer das erst einmal kapiert hat, stellt sein Telefon auf einen Stehtisch. Immer wenn es klingelt, besteht Aufstehbedarf.

Der Drucker steht auf der Fensterbank, also nicht in Reichweite. Es gibt jedoch auch Berufe, in denen schweres Heben und häufiges Bücken zum Alltag gehört. Heute erinnern bereits die Berufsgenossenschaften und der Arbeitsschutz an rückengerechtes Heben und Tragen.

Ein besseres Muskelkorsett hilft bei einer Arbeit, die ohne Rückgrat nicht möglich wäre.

Im Alter kommt die Quittung?

Bandscheibenvorfall, arthrotische Veränderungen und Abnutzungserscheinungen ist das die Quittung für den falschen Umgang mit der Wirbelsäule? Anke Kleinfeldt von remedia weiß als Physiotherapeutin um den Zusammenhang von Ursache und Wirkung. „Der Mensch ist ein Balancetyp und mag keine Einseitigkeiten. Wir können sitzen, wir können schwer heben,



Hintergrund: Die knöcherne Wirbelsäule bildet den Kanal für das Rückenmark und die Nervenbahnen. Sie setzt sich aus 7 Hals-, 12 Brust- und 5 Lendenwirbeln zusammen. Die Brustwirbel in der Mitte bewegen sich weniger. Dafür die anderen 12 Wirbel um so mehr. Damit Druckbelastungen reduziert werden und es bei der Bewegung nicht so wehtut, befindet sich die Bandscheibe zwischen den Wirbeln. Sie hat einen äußeren Faserring und einen inneren Gallertkern. Durch längerfristige einseitige Druckbelastung kann der Ring einreißen und der innere Kern wandern. Es ist wie bei einem Hamburger: wenn man vorn hineinbeißt, kann sich hinten die Tomate rausdrücken. Diese Bandscheibenvorwölbung oder -vorfall gehört zu den häufigen Rückenproblemen. Aber auch die Verschiebung von Wirbeln durch Fehlbelastung kann sich auf den Nervenkanal auswirken. Über die Nervenbahnen transportiert, schmerzt es plötzlich an ganz anderen Stellen (z.B. im Arm oder Bein). Rückendiagnostik ist nicht ganz ohne und braucht fachlichen Rat.



aber wenn es keinen Ausgleich gibt, dann kommt die Quittung.“ Der Lebensstil entscheidet, wann das Rückenkonto im Minus ist. So können bereits junge Menschen mit Bürojob den Bandscheibenvorfall herbeigelebt haben und brauchen ge-

zielt Bewegung. Bei Menschen mit vor allem körperlichen Tätigkeiten sind es eher Abnutzungserscheinungen nach einem arbeitsreichen Leben. Sie brauchen Erholung und ausgleichendes Training. Kleinfeldt: „Großeltern sollten weniger davon reden, wie

schön es früher war, sondern von ihren unabsichtlichen Fehlern erzählen, und Hinweise geben, wie man lebenslang Haltung bewahren kann.“ Sitzen und Bewegung in Balance bringen. Den Arbeitsplatz balancefreundlich organisieren. Sportschau im Freien. Aktiv werden gegen Schmerz, Bewegungsmangel und Einseitigkeit.

Anke Kleinfeldt arbeitet seit Beginn als leitende Krankengymnastin bei remedia. Sie ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin und besitzt zahlreiche Zusatzqualifikationen, so dass bei der Behandlung unterschiedliche Ansätze miteinander kombiniert werden können.





»Therapie mit Vorsicht und Rück(en)sicht!«

remedia betreut Patienten vor oder nach operativen Eingriffen, Sportunfällen, Bandscheibenvorfällen, Rückenschmerzen und anderen Schädigungen am Bewegungs-/Haltungsapparat. Wir begleiten sie aktiv und mit hoher persönlicher Motivation bei der Umsetzung ihrer individuellen Gesundheitsziele.

www.zentrum-remedia.de

remedia

Kasinostraße 36
64293 Darmstadt
T. 06151-397679-0

Dieburger Str. 30
64287 Darmstadt
T. 06151-98115-0

remedia
Rehabilitation, Physio-, Sport- & Wirbelsäulentherapie