

## Einfache Tipps bei Rückenschmerzen

In Besprechungen, endlosen Diskussionen, regungslos ergeben. Der Rücken schmerzt. Dabei weiß ich. Ruhe, untätiges und langes Sitzen und wenig Bewegung sind Gift für die Wirbelsäule. Auch Stress und Ärger wirken sich nachteilig aus, da sich die Muskeln an- und verspannen.

Doch so weit muss es nicht kommen. Rückenschmerzen lassen sich verhindern. Dahinter steckt folgende Erkenntnis: Jede einzelne Bandscheibe lebt von Bewegung. Da die Bandscheiben fast nicht über Blutgefäße an das Stoffwechselsystem angeschlossen sind, müssen sie sich auf andere Art und Weise versorgen und ernähren, um leben zu können. Sie müssen gewalkt, beansprucht und entlastet werden. Sie müssen sich ausdehnen, damit sie sich wie ein Schwamm voll saugen können und so an Nährstoffe gelangen. Ständiges, unbewegliches Sitzen verhindert dies, und die Bandscheiben leiden an Unterernährung. Sie sitzen quasi auf dem Trockenen.

Regelmäßig Sport treiben ist die beste Prävention. Fehlt Ihnen dazu die Zeit oder Lust, sollten Sie ein paar kleine Tricks anwenden, um im Büroalltag ihren Rücken zu entlasten. Zum Beispiel können Sie durch regelmäßiges Ändern Ihrer Sitzposition dem Schmerz entgegenwirken. Auf diese Weise werden immer wieder ande-

re Abschnitte der Wirbelsäule beansprucht und entlastet. Früher dachte man, das aufrechte und gerade Sitzen sei das Beste für den Rücken. Heute wissen wir: Die beste Sitzposition ist die nächste Sitzposition. Das bedeutet: dynamisch sitzen, also häufig die Haltung im Stuhl verändern. Lümmeln Sie sich richtig mal in den Bürosessel und entspannen Sie sich dabei. Das entlastet besonders die Lendenwirbelsäule, die sonst den ganzen Tag unter höchsten Beanspruchungen steht.

Kräftiges Recken und Strecken sowie ein kurzes Dehnen der Muskulatur, das ist Balsam für die Wirbelsäule. Beugen Sie sich dazu im Sitzen weit nach vorne, bis Ihr Gesicht die Knie berührt. Das dehnt die gesamte Rückenmuskulatur, und lockert und entspannt sie obendrein. Drehen Sie sich nach links und rechts, lassen Sie die Wirbelsäule rotieren wie eine Spirale und neigen Sie sich zur Seite, bis Ihre Hände den Boden berühren. Sie werden sehen: Diese einfachen Übungen wirken Wunder. Ihre Bandscheiben bekommen so den nötigen Nachschub an Nährstoffen.

Vielleicht werden Sie jetzt sagen: „Ich habe mir doch einen rückenfreundlichen, ergonomischen Bürostuhl besorgt - das müsste doch wohl reichen.“ Nein, das reicht leider nicht. Der technisch noch so hochgerüstete Stuhl bekämpft nicht die Ur-

sachen - den Bewegungsmangel. Er hilft lediglich dabei, den Tag einigermaßen

schmerzfrei zu überstehen. Um die Wirbelsäule aber durch das ewige Sitzen nicht nachhaltig zu schädigen, müssen wir aktiv etwas tun. Dies wird auch von der Metaanalyse der Europäischen Union mit dem Titel „Back Pain Prävention“ belegt. Führende Wissenschaftler haben alle relevanten Studien zur Prävention von Rückenleiden verglichen. Dabei kam heraus: Nicht Massagen, Matratzen, Rückenschulen oder ergonomisch geformte Bürostühle verhindern Kreuzschmerzen. Sondern einzig Bewegung.

Uno zwar so viel und so oft wie möglich. Nutzen Sie kleine Arbeitspausen im Büro, im Auto, am Flughafen und natürlich während des Flugs. Stehen Sie beim Telefonieren auf. Referieren Sie bei langen Meetings im Stehen. Versuchen Sie, einen Teil des Tages an einem Stehpult zu arbeiten. Der Rücken ist Ihr bester Coach - Sie müssen nur auf ihn hören und ihm das Wenige geben, was er verlangt.

Und produktiv ist eine kleine Gymnastikeinlage in der Gruppe auch. Eine anschließende Diskussion ist enorm konstruktiv.