

FIT IN FÜNF MINUTEN...

Einfache Übungen für zwischendurch richten Ihre Wirbelsäule wieder auf

Von Eva Rohrer

Der Rücken nimmt langes Sitzen übel. Man fühlt sich verspannt, es zwickt und schmerzt im Schulter- und Nackenbereich. Das lässt sich ganz einfach vermeiden. Mit wenig Zeitaufwand werden Sie Beschwerden wieder los.

Dafür empfiehlt Sportpädagogin und langjähriger Trainer von Hochleistungssportlern Hannes Pratscher zum Beispiel „die goldenen 12“ aus dem TOP12-Bewegungskalender (www.pratscher.at.) Diese Übungen eignen sich für zwischendurch im Alltag und werden im Stehen ausgeführt, mehrmals wiederholen:

1+2: Mit dem Ausatmen die zur Seite gestreckten Arme nach schräg oben hinten ziehen, die Daumen zeigen dabei nach hinten. Mit dem Ausatmen in die Ausgangsstellung.

3+4: Wieder beim Ausat-



11+12

Ausatmen, die Arme dabei in die Länge und nach hinten ziehen. Beim Einatmen in die Ausgangsstellung.

7+8: Mit dem linken Arm oben wiederholen.

9+10: Arme hoch strecken,

men die abgewinkelten Arme nach hinten unten ziehen. Daumen zeigen nach hinten.

Mit dem Einatmen wieder zurück.

5+6: Rechten Arm nach oben strecken, Daumen zeigt nach hinten. Linken Arm nach unten strecken, Daumen nach vor.

Ausatmen, die Arme dabei in die Länge und nach hinten ziehen. Beim Einatmen in die Ausgangsstellung.

7+8: Mit dem linken Arm oben wiederholen.

9+10: Arme hoch strecken,

RÜCKEN IN HOCHFORM



1+2

Fotos: Pratscher / Christian Handl

Daumen zeigen nach hinten. Mit dem Ausatmen Arme in die Länge und nach hinten ziehen. Einatmen und zurück.

11+12: Arme nach unten strecken, Daumen zeigen nach vorne. Nun Arme nach hinten ziehen, die Daumen nach außen und hinten drehen, dabei in den Ballenstand gehen.

Locker bleiben mit „Room Watching“

Durchsuchen Sie den Raum! In Büros in den USA konnte Dr. Alfred Pschill, Institut für physikalische Medizin, Wr. Neustadt & Wien, eine ebenso einfache wie effektive Lockerungsmethode beobachten, die er auch seinen Patienten empfiehlt: „Room Watching“.

Man steht auf und sucht vermeintlich Verlorenes oder schaut sich Gegenstände im Raum genau an. Dabei den Kopf in alle Richtungen, strecken, dehnen, beugen und sich wieder aufrichten. Dabei wird sanft die Wirbelsäule trainiert. Zwei bis dreimal täglich für je zwei bis drei Minuten sollen große Erleichterung für den Bewegungsapparat bringen.

Welche Sitz-Position ist ideal?

„Es gibt keine absolut richtige Haltung, die sich auf Dauer eignet. Wichtig ist möglichst viel Abwechslung“, erklärt Prim. Dr. Sascha Sajer, FA für Physikalische Medizin und Rehabilitation in Wien. Wer unterschiedliche Sitzgelegenheiten (ergonomisch angepasster Sessel, Sitzball,

Kniesessel, Stehpult) nützt und immer wieder die Sitzposition verändert, tut schon sehr viel für einen gesunden Rücken.

Die Verspannungen mit TRE „wegzittern“

TRE steht für „Tension and Trauma Releasing Exercises“ und ist eine ganz einfach zu erlernende Methode, die sehr viel zum Stressabbau und zur Spannungslösung beitragen kann. Erfunden wurde sie von Dr. David Berceci, einem amerikanischen Trauma-Spezialisten. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass sich tief liegende Verspannungen durch selbst verursachtes „Zittern“ lösen lassen und so der Körper wieder in eine Balance kommt.

Ein einfaches Übungsbeispiel: Man lehnt sich mit dem Rücken an die Wand und stellt die Füße ca. 30 Zentimeter davon entfernt auf. Dann in eine leichte Hocke gehen. Je länger man in dieser Position verweilt, desto stärker macht sich ein Zittern in den Oberschenkeln bemerkbar, das sich nach und nach in den ganzen Körper ausbreitet.

Wichtig ist, diesen Vorgang auch zuzulassen und nicht



3+4

durch gesteigerte Anspannung dagegen anzukämpfen.

Nach Österreich wurde die Methode 2011 von Dr. Ulrike Pschill, Ärztin für psychotherapeutische Medizin, gebracht, die sie bei David Berceci erlernt hat.

Interessenten können TRE in offenen Übungsgruppen an der Gesundheitsschule Hildegard von Bingen in Wien oder Wiener Neustadt (www.bingen.at) kennen lernen. Ausgebildete TRE-Provider stehen auch in anderen Bundesländern zur Verfügung (www.treaustria.com). Am 12. Juni gibt David Berceci persönlich bei einem Workshop in Wiener Neustadt, NÖ, Einblick in diese Methode.

Schmerzfrei tragen, heben, sitzen

Aufgepasst: Wenn Sie sich bücken, Gegenstände hochheben oder tragen, lasten besonders hohe Kräfte auf der Wirbelsäule und den Bandscheiben, daher unbedingt auf einen geraden Rücken achten.

Im Alltag können Sie schon viel für Ihre Rückengesundheit tun, indem Sie z. B. Lasten nur körpernah und gleichmäßig verteilt tragen. Gehen Sie beim Bücken oder Anheben von Gegenständen in Schrittstellung und dann mit geradem Rücken in die Hocke.

Dies gilt z. B. auch für Tätigkeiten in Höhe unterhalb des Bauchnabels, wie z. B. beim Beladen einer Waschmaschine. Abstützen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines erleichtert das Tiefge-

hen und Aufstehen. Heben Sie aus der Kraft Ihrer Beine – das trainiert gleichzeitig die Bein- und Gesäßmuskulatur!

Tipps für die Schreibtischarbeit: Die Tischhöhe richtet sich nach der Einstellung des Stuhls. Deshalb erst den Bürosessel und danach die Arbeitsplatte einstellen. Die Hüfte sollte etwas höher positioniert sein als die Knie.

Für den Großteil der Europäer zwischen 160–190 cm Körpergröße ist eine Tischhöhe zwischen 72–78 cm akzeptabel. Der Monitor sollte ca. 50–60 cm von den Augen entfernt und so hoch sein, dass mit leicht abgesenkter Blicklinie (ca. 20–35°) der Bildschirm gut zu erfassen ist. Büroarbeitsplätze können auch als teilweise Stehplätze umorganisiert werden. Für

sehr lange Computertätigkeiten ist eine Vertikalmaus zu empfehlen. Bei langem Sitzen wirkt diese Wadenübung Wunder: Einfach im Sitzen Fersen heben und senken – auch für Flugreisen sehr empfehlenswert!

Trainieren Sie beim Testieger: bis Ende März kostenlosen Trainingstermin in einem INJOY Club vereinbaren und eine professionelle Rückenberatung mit individuellem Training genießen. Clubs finden Sie unter www.injoy.at. Bitte um telefonische Terminvereinbarung



doralgomed® Mobil-Kapseln

So ein Kreuz mit dem Kreuz

doralgomed® dient zur diätetischen Behandlung von schmerzhaften Bewegungseinschränkungen im Bereich der Wirbelsäule (Wirbelsäulensyndrom), Neuralgien und Polyneuropathien. Die neurotrophen Nährstoffe Uridin (UMP) und Cytidin (CMP) aktivieren in Kombination mit den Nervenvitaminen Folsäure und Vitamin B12 körpereigene Reparaturmechanismen zur Regeneration geschädigter Nervenstrukturen und ihrer Funktion.

- beschleunigt die Regeneration geschädigter Nerven
- verringert die Schmerzintensität
- fördert die Beweglichkeit
- verbessert die Lebensqualität



Ein Produkt aus der med-Serie von ECA-MEDICAL

Anzeige

Die Alternative zur Schmerztablette.

Voltadol® Forte Schmerzgel ist stark konzentriert, so dass man es nur alle 12 Stunden auftragen muss.

- ✓ Schmerzlindernd und entzündungshemmend
- ✓ Leicht zu öffnende Verschlusskappe

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie bitte den Arzt oder Apotheker. Voltadol® (Dolipren®) ist ein Markenname.



STÄRKER, UM LÄNGER ZU WIRKEN

Anzeige