

## Liebe Patientin, lieber Patient,

während der Behandlung wird mir häufig die Frage gestellt: „Was kann ich selbst tun, um meinen Rücken zu unterstützen?“. Die „elf Regeln für Ihren Rücken“ sind Anleitungen zur richtigen Haltung und Verhaltensweise. Sie geben Ihnen Informationen über die Entstehung Ihrer Beschwerden und darüber, was Sie persönlich dazu beitragen können, um Ihren Rücken gesund zu halten.

### 1. Bewegen Sie sich

Bewegung hält fit und schützt vor frühzeitigem Verschleiß. Der häufige Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe trägt zur ausreichenden Ernährung des Gewebes bei. Besonders Bandscheiben und Gelenkknorpel sind auf den ständigen Wechsel von Be- und Entlastung angewiesen. Durch eine häufige Veränderung der Körperhaltung wie z. B. Aufstehen während der Büroarbeit, beugen Sie der vorzeitigen Alterung Ihrer Wirbelsäule vor und fördern den Aufbau von Muskel- und Knochenmasse.



### 2. Halten Sie den Rücken gerade

Eine gut ausgebildete Bauch- und Rückenmuskulatur erleichtert die richtige Rückenhaltung. Sie sollten sich bemühen, die physiologische normale Krümmung der Wirbelsäule in allen Körperpositionen beizubehalten. Dies gilt für alltägliche Tätigkeiten wie z.B. Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, aber auch für unvermeidliche Arbeiten am Boden. Schlechte Haltung bewirkt eine Verstärkung des Hohl-Rundrückens und kann so Auslöser vieler Rückenbeschwerden und frühzeitigem Verschleiß sein.



### 3. Gehen Sie beim Bücken in die Hocke

Das Bücken mit gekrümmtem Rücken nimmt uns die Wirbelsäule auf Dauer sehr übel. Besser ist ein Bücken, bei dem Sie durch leichtes „in-die-Hocke-gehen“ eine gerade und damit schonende



Rückenhaltung bewahren. Sie werden feststellen, dass beim richtigen Bücken die Hauptbelastung auf den Beinen liegt.

### 4. Heben Sie keine schweren Gegenstände

Bereits das Heben leichterer Gegenstände führt zu einer Belastung der Bandscheiben im unteren Wirbelsäulenbereich. Wer bereits einen Bandscheibenschaden hat oder an dauernden Rückenbeschwerden leidet, sollte daher keine schweren Lasten tragen. Ist das Heben von Lasten unvermeidlich, sollte das Gewicht so körpernah wie möglich angehoben werden. Schon die richtige Ausgangsposition - mit breit gegrätschten Beinen unmittelbar vor dem zu hebenden Gegenstand - ist entscheidend für eine rücken-schonende Bewegung in jeder Situation.

### 5. Verteilen Sie Lasten und halten Sie diese dicht am Körper

Verteilen Sie Lasten möglichst gleichmäßig. Nehmen Sie lieber zwei kleine Koffer als einen großen, benutzen Sie zum Einkaufen lieber zwei Taschen und tragen Sie diese beidseits. Sie erreichen dadurch eine gerade Haltung im Schulterbereich und schonen Ihre Wirbelsäule und Bandscheiben. Auch ein Rucksack ist eine gute Möglichkeit, Lasten möglichst schonend für die Wirbelsäule zu tragen.



### 6. Halten Sie beim Sitzen den Rücken gerade und stützen Sie den Oberkörper ab

Die meiste Zeit des Tages verbringen wir überwiegend im Sitzen, sei es am Arbeitsplatz, im Auto, zu Hause oder Kinder und Jugendliche in der Schule. Achten Sie darauf auf rücken-schonendes und entspanntes Sitzen. Das erzielen Sie bei Beachtung folgender Punkte:

- Den Rücken anlehnen.
- Die Beine nicht überschlagen.
- Arme zum Abstützen benutzen.



### 7. Richtiges Schuhwerk unterstützt die Haltung

Schuhwerk mit flachen Absätzen entlastet die Wirbelsäule. In einigen Fällen ist eine Schuheinlage zur Stabilisierung des Bewegungsapparats sinnvoll. Einlagen sollten die Gewölbe im Fuß unterstützen und dabei flexibel sein, um die natürliche Bewegungen des Fußes zuzulassen. Sprechen sie mit ihrem Chiropraktor, ob eine Einlage für Sie sinnvoll ist.

### 8. Das Portemonnaie gehört nicht in die Hosentasche!

Durch das Tragen des Portemonnaies oder eines anderen Gegenstandes in der hinteren Hosentasche kommt es besonders beim Sitzen im Auto oder auf dem Sofa zu einer Schiefstellung des Beckens. Diese bringt Stress in den gesamten Bewegungsapparat und stellt besonders für die Wirbelsäule eine große Belastung dar.

### 9. Liegen Sie nicht mit gestreckten Beinen

Die günstigste Liegeposition ist diejenige, die die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule unterstützt und gleichzeitig den Rücken möglichst gerade hält. In der Rückenlage erreichen Sie diese entspannte Stellung am ehesten, wenn Sie sich eine zusammengerollte Decke oder ein Kissen unter die Knie legen. Das Kopfkissen sollten Sie leicht anformen, damit der Kopf Halt hat und es sollte nicht zu dick sein, damit der Kopf nicht in einer gebeugten Position ist. In der Seitenlage begünstigt ein zwischen die Beine genommenes Kissen oder eine Decke die Geradhaltung der Wirbelsäule. Die Dicke des Kopfkissens sollte so gewählt werden, dass Hals und Brustwirbelsäule in einer Linie verlaufen. Dies bedeutet in den meisten Fällen, dass Seitenschläfer ein dickeres Kissen benötigen als Rückenschläfer. Die Bauchlage ist für den Rücken ungünstig, insbesondere die Halswirbelsäule leidet durch die Kopfdrehung unter dieser Position.

### 10. Treiben Sie Sport: am besten Laufen, Schwimmen oder Radfahren

Sinnvolle sportliche Betätigung ist gerade für Menschen mit Rückenbeschwerden sehr empfehlenswert. Denn jede Art von Bewegung fördert die Ernährung der Bandscheiben und kräftigt Muskeln, Sehnen und Bänder. Speziell die Rücken- und Bauchmuskulatur geben der Wirbelsäule Halt und balancieren sie in optimaler Stellung aus. Beispielsweise wird beim Kraul- oder Rückenschwimmen der ganze Rücken gestreckt und abwechselnd be- und entlastet. Auch Joggen, Radfahren und Skilanglauf sind ein gutes Training für die Muskulatur und stärken Herz und Kreislauf. Sport und Gymnastik sollten jedoch nur wirbelsäulengerecht betrieben werden, so ist z.B. beim Joggen auf gutes Schuhwerk und einen weichen Untergrund zu achten.



### 11. Trainieren Sie Ihre Wirbelsäule täglich

Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik sollte genauso zum Alltag eines jeden Menschen gehören wie das tägliche Zähneputzen. Aber Vorsicht! Achten Sie auf die richtigen Übungen und wirbelsäulengerechte Durchführung. Falsche Übungen sind wahre Bandscheibenkiller. Bevor Sie sich ein tägliches Übungsprogramm zusammenstellen, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Chiropraktor darüber sprechen.



### Praxis für Chiropraktik

**Urs Zimmermann, D.C.**  
**Lara Schwab, D.C.**

Doctors of Chiropractic  
Palmer College  
of Chiropractic, USA

Karl-Wiechert-Allee 1  
30625 Hannover-Kleefeld

Tel.: 0511 / 563 64 01  
Fax: 0511 / 563 64 02

[www.praxis-fuer-chiropraktik.de](http://www.praxis-fuer-chiropraktik.de)

Sprechzeiten nach telefonischer  
Vereinbarung

## 11 Regeln für Ihren Rücken