

## Brennpunkt Rücken

---

### Häufigste Ursache: Bewegungsmangel

Nie wurde soviel gesessen wie heute! Während diese Art der Körperhaltung in früheren Zeiten eher die Ausnahme war, erledigen die meisten Menschen der Gegenwart vieles im Sitzen. Im Büro vor dem Schreibtisch oder bei Meetings, im Auto und sogar in der Freizeit vor dem Fernseher: überall wird gesessen—und das zu viel! Diese Bewegungslosigkeit hat Folgen: durch stundenlanges Sitzen in ein und derselben Position wird die Muskulatur einseitig belastet und geschwächt. Auch Sehnen können sich dabei verkürzen. Und ein schwacher, einseitig belasteter Muskelapparat mit verkürzten Sehnen verspannt schneller. Das Blut kann nicht mehr richtig zirkulieren und die Muskeln werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Zudem staucht der einseitige Druck auf die Bandscheiben die körpereigenen Puffer zusammen, und das Bandscheibengewebe kann dabei langfristig Schaden nehmen. Der gallertartige Kern in der Mitte der Bandscheiben, aber auch der schützende Faserring wird spröde. Die Bandscheibe verschleißt. Eine Vorwölbung der Bandscheiben oder gar ein Bandscheibenvorfall können sich einstellen, bei dem der Gallertkern ausläuft und mit den umliegenden Spinalnerven der Bandscheibe in Berührung kommt. Die ausgetretene Gallertsubstanz ruft dann entzündliche Reizungen an den empfindlichen Nerven hervor. Diese Reizungen äußern sich in Schmerzen unterschiedlicher Art und Intensität—von dumpfen, bohrenden bis hin zu stechenden, reißenden oder gar schneidenden Schmerzen.

Doch Bewegungsmangel wird häufig nicht nur der Rückenmuskulatur und den Bandscheiben zum Verhängnis, sondern auch den Knochen, insbesondere der Knochenstruktur der Wirbelsäule. Die Bandscheiben regenerieren und ernähren sich durch einen ständigen Flüssigkeitsaustausch, bei dem Nährstoffe aufgenommen werden. Ebenso finden in den knöchernen Wirbeln der Wirbelsäule laufend Stoffwechselprozesse statt. Unter dem Belastungsdruck der Bewegungslosigkeit bei langem Sitzen oder Stehen wird nicht nur die Blutzirkulation in den Muskeln eingeschränkt, auch die Durchblutung in den Wirbelarterien gerät durcheinander. Und so können Stoffwechselabfallprodukte nicht mehr richtig ausgeschwemmt werden. Die so mit Sauerstoff und Nährstoffen—insbesondere mit Mineralien—unterversorgten Wirbelknochen bilden viel langsamer als normale neue Knochensubstanz aus, und die Knochendichte nimmt durch den Mangel an Mineralien immer weiter ab. Auf diese Weise werden die Knochen im Laufe der Zeit immer brüchiger (Osteoporose).

## Psychische Belastungen

Nicht nur handfeste körperliche Faktoren können Rückenleiden verursachen, auch die Psyche hat ihren Anteil an Rückenbeschwerden. Denn geraten wir aus der Balance, ist unser körperliches, geistiges und seelisches Wohl gleichermaßen gefährdet. Die häufigste Ursache für psychisch bedingte körperliche Beschwerden ist Stress. Dieser negative Stress wird als Disstress bezeichnet und steht im Gegensatz zu dem notwendigen und leistungsfördernden Eustress. Während ein kurzzeitiger und vorübergehender Disstress von Körper und Seele folgenlos verarbeitet wird, schädigen langfristig wirkende Stressoren den Organismus. Es kommt zu Störungen und Krankheiten, die durch verschiedene Stressmechanismen hervorgerufen werden. Dabei schüttet der Körper Botenstoffe wie Adrenalin und Cortison aus. Diese wirken auf dem Sympathikus, den Teil des vegetativen Nervensystems, der unsere Aktions- und Reaktionsfähigkeit erhöht. Dieser Stressmechanismus bedeutet zunächst einmal nichts Schlechtes, ist er doch eine sehr alte evolutionsbedingte Reaktion auf bedrohliche Situationen. Um diese Reaktionen zu verstehen, müssen wir uns daher kurz ins unsere evolutionäre Vergangenheit zurückversetzen:

Nehmen wir an, als urzeitlicher Mensch begegnet uns eine Gefahr—beispielsweise lauert ein wildes Tier in der Ferne. Es will uns töten—wir bekommen Angst. Diese Angst setzt eine Reihe von Prozessen in Gang, die unsere Überlebenschance erhöhen: Cortison wird ausgeschüttet und dämpft unsere Schmerzwahrnehmung. Das gleichzeitig ausgeschüttete Adrenalin aktiviert unsere Muskeln. SO sind wir nun für einen etwaigen Kampf, aber auch für die Flucht gerüstet. Ob Kampf oder Flucht—durch die nun folgende Muskelarbeit baut sich das Adrenalin in unserem Körper wieder ab. Wenn wir beispielsweise in einem Versteck zur Ruhe oder im Kampf gesiegt haben, wird das System wieder in den Normalzustand versetzt.

Vergleichen wir die Situation unserer evolutionären Vergangenheit mit der unserer heutigen Zeit, so ergibt sich ein ganz anderes Bild. In der Ferne lauert nun kein wildes Tier auf uns, sondern der Chef mit einem Stapel Arbeit, die erledigt werden will. Auf unserem Schreibtisch liegt aber noch jede Menge Unerledigtes. Wir bekommen Angst, Cortison und Adrenalin werden ausgeschüttet. Nun werden wir ganz sicher nicht damit anfangen, mit unserem Chef zu kämpfen, noch werden wir aus der Stadt fliehen. Stattdessen beißen wir die Zähne zusammen, um uns an unseren Schreibtisch zu setzen. Die aktivitätssteigernden Botenstoffe werden in diesem Fall durch das gesellschaftsverträgliche Verhalten nicht abgebaut, sondern verbleiben im Organismus. Sind sie nun anhalten erhöht, zieht dies früher oder später Störungen wie z.B. Bluthochdruck, Arteriosklerose oder massive Muskelverspannungen nach sich. Die durch die nicht abgebauten Stresshormone gebildeten Proteine können außerdem entzündliche und degenerative Veränderungen hervorrufen. Wie diese Beispiel zeigt, ist unser Körpersystem nicht an die heutigen Lebens- und

Arbeitsbedingungen mit ihrer Reizüberflutung, Hektik, starker Arbeitsbelastung, Termindruck und Zeitmangel angepasst. Auch familiäre Konflikte wie Trennungen und Verluste oder finanzielle Probleme und Mobbing sind hohe seelische Belastungen, die negativen Stress auslösen. Viele Betroffene neigen dabei dazu, Entspannung im Konsum von Alkohol und Zigaretten oder in übermäßiger und ungesunder Nahrung zu suchen. Eine unausgewogene Ernährung und ein hoher Alkoholkonsum führen wiederum zu Übergewicht und chronischen Störungen und stellen einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten dar. Durch den aus den Fugen geratenen Stoffwechsel verschlechtert sich die Durchblutung der Muskulatur. Hierbei entsteht ein saures Milieu. Entzündliche Reizungen, Muskelverspannungen und -verhärtungen und damit Rückenbeschwerden sind die Folgen.

### **Richtig heben und tragen**

Achte bei alltäglichen Verrichtungen auf Deine Bewegungsmuster. Hierzu gehört z.B. das Heben und Tragen. Viele Menschen verrichten ihre täglichen Arbeiten, z.B. das Heben von Gegenständen, mit durchgestreckten Beinen. Dies schränkt jedoch die Beweglichkeit im Becken ein und belastet die Wirbelsäule.

So machst Du es besser: gehe beim Anheben mit leicht gespreizten Beinen in die Knie, halte die Wirbelsäule gerade und hebe die Last mit einer fließenden Bewegung und niemals ruckartig auf. Richte Dich langsam auf, hole dazu die Kraft aus den Beinen und halte dabei immer noch den Rücken gerade. Trage die Last dann körpernah und achte darauf, die Wirbelsäule dabei nicht zu verdrehen.

### **Rückenfreundlich Sitzen**

Da viele Berufe langes Sitzen—zumeist vor dem PC—erfordern, ist es von großer Bedeutung, auf das richtige Sitzen zu achten. Dies fängt bereits beim Bürostuhl an, der ergonomisch verstellbar sein sollte und so individuell an Deine Körpergröße angepasst werden kann. Wenn beispielsweise große Menschen auf zu kleinen Stühlen sitzen, befindet sich ihr Rücken in einer notorischen Krümmhaltung. Die Höhe des Stuhls sollte daher so eingestellt sein, dass die Füße den Boden berühren. Wichtig ist auch, dass die Lehne den Rücken stützt und dabei ganz leicht mit Deinen Bewegungen mitgeht.

Beim Sitzen solltest Du dann die gesamte Sitzfläche ausnutzen und nicht nur die vordere Kante. Mindestens zwei Drittel der Oberschenkel sollten dabei die Sitzfläche berühren. Achte auch darauf, dass Dein Rücken in aufrechter Haltung ist.

Im Auto solltest Du Deinen Sitz ebenfalls so einstellen, dass der Rücken gut gestützt ist und Du nicht im Sitz

„versinkst“. Die Höhe des Sitzes ist so einzustellen, dass Du mit geradem Blick die Straße überschauen kannst. Bei langen Autofahrten—zum Beispiel in den Urlaub—ist es wichtig, immer wieder Pausen einzulegen und sich auf dem Rastplatz die Beine zu vertreten. Auch kurze Rückenübungen zwischendurch sind ausgesprochen hilfreich, um am Zielort nicht vollkommen „ingerostet“ anzukommen und damit anhaltende Rückenschmerzen Dir nicht den Urlaub vergällen. Wenn möglich, solltest Du außerdem bei langen Strecken häufiger den Fahrer wechseln. Der Beifahrer kann sich zwischendurch besser regenerieren. Denn da er sich nicht auf den Straßenverkehr konzentrieren und das Lenkrad halten muss, hat er mehr Möglichkeiten, während der Fahrt seine Sitzposition zu verändern.

### **Die ideale Matratze und ein gutes Kissen**

Da wir viele Stunden—in der Regel sieben bis neun—in liegender Position verbringen, musst Du Dich nicht nur tagsüber um Deinen Rücken kümmern, sondern auch in der Nacht. Denn eine falsche Schlafunterlage kann die Ursache für viele Beschwerden, vor allem aber für Wirbelsäulenprobleme, Kopfschmerzen und Nackenschmerzen, und damit letztlich auch für Schlafstörungen sein. Wähle daher eine Matratze, die elastisch genug ist (z.B. eine hochwertige Latexmatratze), damit sie einerseits der Körperkontur nachgeben kann, andererseits aber auch nicht so weich, dass Du quasi in ihr „versinkst“. Achte beim Kauf der Matratze auf Qualität und lasse Dich am besten in einem Bettenfachgeschäft beraten. Dort sollte man Dir auch die Möglichkeit geben, die Matratze noch im Geschäft Probe zu liegen—oder noch besser—sie für ein paar Tage mit nach Hause zu nehmen und umtauschen zu dürfen.

Gleiches gilt auch für das Kissen. So gibt es spezielle Nackenstützkissen, die die Halswirbelsäule so stützen, dass sie eine gerade fortlaufende Linie mit den anderen Wirbelsäulensegmenten bietet. Diese Kissen haben eine spezielle Form, die sich der Halsrundung anpasst, und sind meist aus etwas festerem Material gearbeitet als beispielsweise weiche Federkissen. Doch Vorsicht! Selbst bei Nackenstützkissen gibt es große Unterschiede—auch in der Qualität. Du solltest Dich deshalb in einem guten Fachgeschäft beraten lassen und die Chance haben, das Kissen auszuprobieren. Denn nicht jeder verträgt ein Nackenkissen: manche Menschen bekommen beispielsweise Ohrenscherzen, wenn sie stundenlang in seitlicher Lage im wahrsten Sinne des Wortes auf dem Ohr liegen.

### **Sport für den Rücken**

Dass Sport und Bewegung nicht nur den Rücken gesund erhalten, ist inzwischen bekannt. Doch Vorsicht! Nicht jede Sportart tut bei Rückenbeschwerden gleichermaßen gut. Rückengeplagten oder all denjenigen, die den Beschwerden vorbeugen wollen, sind beispielsweise folgende Sportarten zu empfehlen: Walken,

Schwimmen, Skilanglauf, Aerobic und Tanz.

### **Aerobic**

Die Gymnastikdisziplin mit einem Schuss Choreographie richtet sich an alle, denen die rhythmische Bewegung liegt und die gleichzeitig etwas für Kondition und Muskulatur tun wollen. Das Training besteht in der Regel aus drei Teilen: einem Warm-Up, um die Muskeln zu dehnen und zu lockern, dem eigentlichen Training, dem Cardio-Training für das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung und schließlich dem Cooldown, das den Körper ganz allmählich wieder in den Ruhezustand versetzt. Aerobic-Kurse werden in unterschiedlichen Varianten angeboten. Vor allem unterscheidet man hierbei je nach Intensität zwischen Low-Impact- und High-Impact-Aerobic. Beim Low-Impact-Aerobic liegt der Schwerpunkt auf der Choreografie, während beim High-Impact-Aerobic die Kondition im Vordergrund steht.

Positive Wirkungen: das tänzerische Training im Rhythmus der Musik macht gute Laune, schult die Koordination und fördert Ausdauer und Beweglichkeit, was vor allem dem Rücken zugutekommt.

Das musst Du können: mitbringen solltest Du Spaß an der Bewegung zur Musik und am Einstudieren von Choreografien, dazu etwas Talent für die Bewegungskoordination. Aerobic-Kurse in verschiedenen Varianten werden allorts angeboten. Hat man die richtige Übungsausführung erst einmal erlernt, kann man auch zu Hause trainieren.

Ausrüstung: in erster Linie benötigt man Sportschuhe, die Fuß und Knöchel bei den schnellen Schrittfolgen stützen, da man hierbei leicht umknicken kann. Außerdem solltest Du beim Training bequeme und gut sitzende Kleidung tragen. Diese sollte atmungsaktiv sein und locker genug sitzen, aber auch nicht zu eng sein, um den Körper beim Training nicht zu behindern.

### **Tanzen**

Schon immer haben sich Menschen zur Musik bewegt. Tanz ist daher eine sehr archaische Form der Bewegung, die den Menschen in seiner Gesamtheit fordert. So wird dabei die Kreativität gefördert, der Gleichgewichts- und Orientierungssinn geschult und Körper und Seele werden gestärkt.

Positive Wirkung: die rhythmischen Schritte, Schwünge und Drehungen beim Tanzen stärken den Muskeltonus und sind für die gesamte Wirbelsäule ein ausgezeichnetes Training. Tanz stärkt die Muskeln und Bänder entlang der Wirbelsäule, da hierbei neben den großen auch die vielen kleinen Rückenmuskeln arbeiten müssen, um die Balance zu halten. Gleichzeitig wirkt Tanzen auch positiv auf die Psyche. So wird er häufig auch zu therapeutischen Zwecken benutzt, um verborgen liegende Konflikte zu lösen und die

gegebenenfalls damit einhergehende Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen zu lindern. Nicht zu vergessen ist die positive Wirkung, die der Tanz auf die Stimmung ausübt: Tanzen allein, in der Gruppe oder zu zweit bringt Spaß, gute Laune und Ausgelassenheit.

Das musst Du können: Tanzen kann eigentlich jeder. Wie bei Low-Impact-Aerobic geht es hierbei um rhythmische Bewegungen. Du solltest daher Spaß an koordinierter Bewegung zur Musik haben.

Ausrüstung: die richtige Bekleidung und das passende Schuhwerk spielen auch bei dieser Sportart eine wichtige Rolle. Beides richtet sich jedoch nach der Art des ausgeübten Tanzes. So entsprechen beispielsweise Paartanzschuhe anderen Anforderungen als solche für Tanzsportarten, die alleine praktiziert werden. Für Kleidung wie für Schuhe gleichermaßen gilt jedoch stets, dass sie gut sitzen und aus atmungsaktiven Materialien gefertigt sein sollten, die den Schweiß an die Umgebung abgeben. Die Schuhe sollten außerdem die Füße und Knöchel stützen, um möglichst vor Zerrungen und Bänderrissen zu schützen.

### **Entspannungstechniken**

Neben Mentaltechniken gibt es weitere Praktiken, die insbesondere auf eine geistig-seelische Entspannung abzielen. Indem sich diese Entspannung auf das vegetative Nervensystem überträgt, treten organische Effekte ein, wie etwa eine Änderung der Gefäßspannung, eine verbesserte Durchblutung sowie eine Regulation der Herz- und Kreislauffähigkeit. Im Folgenden lernst Du einige dieser Techniken kennen. Sie können Dir dabei helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen sowie Schmerzprozesse zu mildern.

#### **Autogenes Training**

Beim Autogenen Training lernst Du, mithilfe festgelegter Formeln oder Sätze in einen Zustand tiefer Entspannung zu gelangen. Je nach Belieben kannst Du das Autogene Training in einer der folgenden Positionen durchführen: im Liegen, in der „Kutschstellung“ (sitzend mit locker herabhängenden Armen und Schultern) oder im Sitzen mit aufrechtem Kopf und den Händen an der Brust auf Höhe des Schlüsselbeins ruhend.

#### **Progressive Muskelentspannung**

Etwa zu der Zeit, als in Deutschland das Autogene Training entstand, entwickelte in Amerika der Arzt und Physiologe Edmund Jacobson die Progressive Muskelentspannung (PME). Sie basiert auf der Beobachtung, dass zwischen seelischer Anspannung wie Angst oder Stress und der Verspannung bestimmter Muskeln ein Zusammenhang besteht. So ist es z.B. für ängstliche Menschen typisch, die Schultern immer leicht angezogen zu halten, also den Kopf „einzuziehen“. Diese Haltung bringt auf Dauer eine Verhärtung und

Verspannung der Nackenmuskulatur und damit des gesamten Rückens mit sich. Doch die Wirkungsfolge „psychische Belastung—Muskelverkrampfung“ kann durch Umkehrung auch Spannungsgefühle abbauen: werden die Muskeln bewusst angespannt und dann wieder entspannt, hat dies auch einen entspannenden Effekt auf die Psyche. Dies erreicht man, indem man einzelne Muskelgruppen nacheinander anspannt und die Spannung jeweils ungefähr fünf Sekunden hält. In der Entspannungspause, die jeweils dazwischenliegt und etwas eine halbe Minute dauert, nimmt man genau wahr, welche Empfindungen in der jeweils gelockerten Muskelpartie entstehen—Kribbeln, Wärme oder angenehme Schwere. Wie bei anderen Entspannungstechniken gilt auch hier, dass die Wirkung immer schneller und stärker eintritt, je besser man die Methode geübt hat.

### **Atmung**

Auch mit einer guten Atemtechnik kannst Du zu tiefer Ruhe und Ausgeglichenheit kommen. Sie hilft Dir auch dabei, Ängste und Anspannungen zu lösen, und versorgt den Muskelapparat gleichzeitig optimal mit lebenswichtigem Sauerstoff. Tiefe Bauchatmung, Brustkorbdehnung oder Vollatmung sind einige Techniken in diesem Bereich.

*Quelle: Aktive Rückenschule (garant Verlag GmbH)*

heart beats



TANZ AUS DER REIHE