

## **11 Tipps**

### **für einen gesunden und schmerzfreien Rücken**



Du leidest ab und an oder dauerhaft an Rückenschmerzen?  
Da bist Du nicht alleine...:

Mehr als 20 Millionen Menschen leiden alleine in Deutschland unter Rückenschmerzen, 75 % davon im Lendenwirbelbereich.

Mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen des Körpers, einseitige Belastungen und Übergewicht sind die häufigsten Gründe dafür.

Mit meinen **11 Tipps** möchte ich Dir helfen, Deinen Alltag rückenfreundlicher zu gestalten.

## **Tipp 1: Bewegung, Bewegung, Bewegung!**

Der wichtigste Tipp gleich zu Beginn: Bleibe jeden Tag in Bewegung !

Sehr häufig entstehen Rückenschmerzen, wenn die tragende Muskulatur des Körpers verkümmert bzw. permanent in einseitige Positionen gebracht wird.

Wenn Du jeden Tag längere Zeit am Schreibtisch sitzt und dabei eine ungesunde Sitzposition einnimmst, verkürzt sich auf Dauer Deine Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ein regelmäßiges Pilates-Training ändert Deine Haltungsgewohnheiten und verhilft Dir zu einem gesunden Rücken, also die Basis für eine gesunde und schmerzfreie Bewegung.

## **Tipp 2: Hilfe bei Übergewicht !**

Gelenke sind auf Bewegung angewiesen, damit der Knorpel ernährt wird. Und das ist gerade bei Übergewicht sehr wichtig, denn Fettzellen zerstören die Gelenke. Je mehr die Knorpel mit Nährstoffen versorgt werden, desto weniger angreifbar sind sie.

Bei Übergewicht werden die Beingelenke beim ganz normalen Gehen mit dem Vierfachen des Körpergewichtes und beim Sport sogar mit dem Sechs-fachen belastet.

Wenn also jemand 100 Kilo wiegt, bringt er beim Gehen 400 Kilo auf seine Hüft-, Knie + Fußgelenke.

Also: "Schmiere" Deine Gelenke durch regelmäßige Bewegung. Schon 30 Min Bewegung täglich beugen nicht nur Übergewicht vor, sondern halten auch Deine Gelenke gesund.

### **Tipp 3: Hebe Lasten richtig !**

Häufig treten Rückenschmerzen akut auf, vor allem als Folge falschen Hebens. Die meisten Menschen heben Kisten, Kartons und sonstige Lasten falsch und provozieren hierdurch plötzliche oder dauerhafte Rückenschmerzen.

Wann immer Du etwas vom Boden aufheben und in die Höhe heben möchtest: Gehe hierfür in die Knie und hebe die Last aus der Kraft Deiner Beine. Und achte darauf, dass der Rücken dabei gerade bleibt.

Nicht nach vorne beugen ! Sonst entstehen große Spannungen und Belastungen im mittleren und unteren Rücken, die zum Verletzungsrisiko werden könnten.

### **Tipp 4: Nimm Stress ernst !**

Häufig haben Rückenschmerzen keine direkten körperlichen Ursachen, sondern sind die Folge von psychischen Belastungen und Stress.

Bei Belastungen am Arbeitsplatz oder in der Freizeit passiert es nicht selten, dass die Schultern in eine Schutzhaltung hochgezogen werden oder eine gebeugte Haltung eingenommen wird.

Wenn Du in stressigen Situationen ein solches Verhalten bei Dir erkennst, solltest Du unbedingt gegensteuern und eine aufrechte und selbstbewusste Körperhaltung einnehmen.

### **Tipp 5: Verhindere den Smartphone-Nacken !**

Häufig entstehen Schmerzen im oberen Rücken und der Schulter- und Nackenpartie durch eine permanente Fehlhaltung des Kopfes.

Diese Haltung und die damit verbundenen Beschwerden sind über die letzten Jahre häufiger geworden.

Das Smartphone-Syndrom ist bei vielen Orthopäden ein fester Begriff. Werde nicht selbst Opfer dieses Syndroms und schaffe einen körperlichen Ausgleich.

Wenn Du Dein Smartphone regelmäßig nutzt, versuche dabei aufrecht zu sitzen oder zu stehen.

### **Tipp 6: Bleibe auch bei Schmerzen in Bewegung !**

Noch vor einigen Jahrzehnten wurden Patienten mit starken Rückenschmerzen stillgelegt. Die Muskulatur sollte sich ausruhen um regenerieren zu können.

Tatsächlich ist dieses Vorgehen richtig, sofern es zu einer ernsthaften Verletzung, z. B. Muskelriss gekommen ist, der verheilen muss.

In den meisten Fällen sind jedoch Verkrampfungen und Fehlstellungen der Grund für Schmerzen. Und hier ist das Ruhigstellen genau der falsche Schritt.

Sofern keine akute Verletzung vorliegt, bleibe auch bei Rückenschmerzen regelmäßig in Bewegung.

Versuche immer wieder mit kleinen Übungen die Muskulatur zu lockern. Ein leichter Schmerzimpuls ist hierbei vollkommen in Ordnung.

Lediglich bei extrem starken Schmerzen solltest Du aufhören und über einen Arztbesuch nachdenken.

## **Tipp 7: Treppe statt Fahrstuhl !**

Gestalte Deinen Alltag bewegungsfreundlich und nutze jede Möglichkeit, ein paar Schritte mehr zu gehen. So wird Deine Muskulatur ganz nebenbei trainiert. Die perfekte Möglichkeit hierzu besteht im Treppensteigen statt der bequemen Nutzung eines Fahrstuhls.

Kurze Wege solltest Du nicht mit dem Auto erledigen, sondern zu Fuß oder mit dem Fahrrad bestreiten. Mache Deinen Alltag zu einem kleinen Fitnessparcours, den Du um Pilates ergänzen kannst.

## **Tipp 8: Lerne Deine Faszien kennen!**

In den letzten Jahren hat die Erforschung von Rückenschmerzen große Fortschritte gemacht.

Häufig sind nicht die Muskeln selbst der Auslöser von Schmerzen und Beschwerden, sondern die sogenannten Faszien. Diese liegen als spezielles Bindegewebe wie ein feines Netz um jeden Deiner Muskeln. Bei Fehlhaltungen können diese Verkleben und ihre Leistungsfähigkeit verlieren.

Wenn Du Dich mit Deinen Faszien befasst, erkennst Du schnell, dass diese eine andere Behandlung und andere Übungen benötigen. Hierfür gibt es spezielle Faszienrollen.

Eine gute Ergänzung zum Pilates-Training. Diese speziellen Faszienrollen helfen Dir die Verklebungen Deiner Faszien schrittweise zu lösen.

## **Tipp 9: Reduziere Dein Gewicht !**

Deine Rückenmuskulatur muss täglich Höchstleistung erbringen, beispielsweise indem sie Deine komplette obere Körperhälfte hält und immer wieder aufrichten muss. Je größer Dein Gewicht, umso mehr Arbeit muss Dein Rücken verrichten und umso größer ist die Belastung. Häufig geht ein hohes Körpergewicht mit wenig Bewegung einher, d. h. Deine Muskulatur kann keine Kraft für die hohe Belastung aufbauen.

Mit jedem Kilo, das Du bei einem erkennbaren Übergewicht abnimmst, leistet Du einen wertvollen Beitrag zur Entlastung Deines Rückens. Eine kontrolliertes Essverhalten wird Dir dabei helfen.

## **Tipp 9: Finde das richtige Muskeltraining !**

Für Deinen Rücken aktiv zu werden und etwas gegen Deine verkümmerte Rückenmuskulatur zu unternehmen, ist eine hervorragende Entscheidung.

Leider entwickeln zu viele Menschen einen Übereifer und trainieren anfangs zu hart und zu häufig. Sie übersehen, dass die Bauch- und Rückenmuskulatur noch schwach und an vielen Stellen verkürzt ist. Ein zu hartes Training wäre eine Überforderung für Deinen Körper. Im schlimmsten Fall kommt es zu Überdehnungen und Rissen Deiner Muskulatur, so dass Du mehr Rückenprobleme hast als vorher.

Finde deshalb einen sanften Einstieg in Dein Pilatustraining und lasse Dich hierbei von einem Experten beraten.

## **Tipp 10: Gestalte alltägliche Abläufe rückenfreundlich !**

Viele Dinge, die Du Tag für Tag erledigen musst, sind nicht rückenfreundlich.

Wenn Du genau darauf achtest, wirst Du merken, wie Du Dich z. B. beim Zähneputzen oder Zubereiten von Essen in der Küche nach vorne beugst und Deinen Rücken hierdurch belastest.

Viele dieser Arbeiten kannst Du angenehmer für Dich und Deinen Rücken gestalten, indem Du bewusst auf Deine Körperhaltung achtest.

## **Tipp 11: Rechtzeitig anfangen !**

Du hast noch keine Rückenschmerzen?

Herzlichen Glückwunsch ! Aber leider ist das keine Garantie, dass Rückenschmerzen nicht im Laufe der nächsten Jahre eintreten.

Häufig beschäftigen sich Menschen erst mit Ihrem Rücken und Ihrer Körperhaltung, wenn erste Beschwerden eingetreten sind. Begehe deshalb nicht den Fehler, Rückenschmerzen als etwas anzusehen, was nur die anderen und nicht Dich selbst betrifft.

Neben meinen Tipps ist das Pilates-Training ein tolles Hilfsmittel, um Deinen Rücken zu stärken und Schmerzen zu vermeiden.

Pilates ist zwar ein Ganzkörpertraining, der Schwerpunkt liegt jedoch auf der Bauch- und Rückenmuskulatur. Also die beste Grundlage für einen starken Rücken und eine aufrechte Körperhaltung. Schmerzen und Fehlhaltungen lassen sich durch gezielte Pilatesübungen dauerhaft vermeiden. Auch Dein Schulter- und Nackenbereich wird entlastet.

Wenn Du rechtzeitig beginnst, meine Tipps zu befolgen und mit dem Pilates-Training zu starten, wirst Du tatsächlich zu den glücklichen und schmerzfreien Menschen gehören.

## **Haben Dir die 11 Tipps gefallen?**

Dann würde ich mich freuen, wenn Du beginnst diese Dinge schon einmal umzusetzen.

Wenn Du mehr über Online-Pilates wissen möchtest und auf der Suche nach einfachen aber sehr effektiven Übungen für deine Körpermitte bist, dann warte einfach ab.

Wenn Du auf meiner E-Mailliste angemeldet bist, werde ich Dich zukünftig gerne mit wichtigen und nützlichen Informationen rund um das Thema schmerzfreier Rücken, Bewegung und körperliches Wohlbefinden informieren.

Lass uns gemeinsam Deinen Körper in Bewegung bringen und Du wirst zufriedener und glücklicher sein, versprochen...:-)

Deine Gabriela