

Infoblatt / Verhaltensmassnahmen bei Rückenproblemen

Da in meine Praxis sehr viele Klienten mit Rückenproblemen kommen, habe ich hier einige Verhaltensmassnahmen, welche zur Vorbeugung oder Verminderung von Rückenproblemen dienen können, zusammengestellt. Diese Massnahmen sind als eine Ergänzung zu den regelmässigen und gezielten Massagen zu betrachten.

Probleme am ganzen Rücken

- Beim Arbeiten den Rücken richtig belasten bzw. entlasten: beim Heben in die Knie gehen und den Oberkörper gerade halten, darauf achten, dass nicht der Rücken, sondern die Oberschenkel die Hauptarbeit machen
- Die Sitzposition häufig wechseln
- Kälte, Durchzug und Feuchtigkeit können die Entstehung von muskulären Problemen fördern und sollten deshalb möglichst vermieden werden
- Eine nicht zu weiche Matratze kann Rückenprobleme vorbeugen
- Kräftige Rücken- und Bauchmuskulatur entlasten die Wirbelsäule und die Bandscheiben, daher sollte man bei Rückenproblemen die Rücken- und Bauchmuskulatur trainieren, beispielsweise durch eine spezielle Rücken- und Bauchgymnastik oder durch das regelmässige Ausüben einer geeigneten Sportart wie zum Beispiel Schwimmen oder instruiertes Krafttraining
- Das Portemonnaie nicht in der hinteren Hosentasche verstauen (hier wird beim Sitzen ein Druck auf den Gesässmuskel ausgeübt)

Probleme im Nacken oder in der Schulter

- Nackenmuskulatur dehnen: Kopf langsam nach links, nach rechts, nach vorne und nach hinten beugen
- Nackenmuskulatur lockern: Die Schultern hochziehen und wieder fallenlassen
- Im Schultergelenk kreisende Bewegungen durchführen
- Den Nacken vor Zugluft und feuchter Kälte schützen, beispielsweise durch einen Schal
- Auf eine gute Haltung und eine entspannte Sitzposition achten
- Beim Schlafen den Nacken gut abstützen, hierfür gibt es spezielle Kissen (in der Regel können diese vor dem Kauf getestet werden, was sehr empfehlenswert ist)
- Wärmeanwendungen, können die Muskulaturverspannung lockern und den Schmerz lindern, zum Beispiel: „Chriesisteisäckli“ (in meiner Praxis erhältlich), ein heisses Bad (ev. mit einem Heublumenzusatz) oder warme Umschläge