

Audi BKK

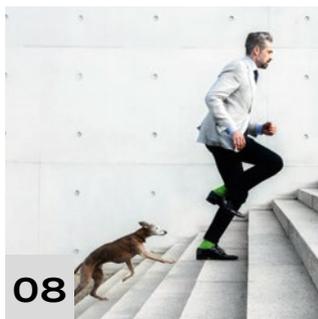
Für einen starken Rücken.

Damit Sie gesund
und aktiv bleiben.



Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Inhalt



08

Bewegung ist die beste Therapie.



14

Stress den Rücken kehren.



18

Gesund im Büro.



22

8 Übungen für einen gesunden Rücken.

Aufrecht durchs Leben.

Unser Rücken ist das tragende Element unseres Körpers. Zu wenig Bewegung, Stress und falsche Belastung können ihm jedoch schaden. Wir verraten Ihnen, was Sie unternehmen können, damit Ihr Rücken gesund und fit bleibt.

Rückenbeschwerden sind weit verbreitet und plagen einen großen Teil der Bevölkerung. Denn nicht nur das Körpergewicht lastet auf Schultern, Nacken und Rücken – oft kommt auch noch seelischer Ballast hinzu. Die Folgen sind Schmerzen und Verspannungen. Doch damit müssen Sie nicht leben, denn Sie können einiges gegen Rückenprobleme unternehmen und gezielt gegen Schmerzen vorgehen.

Und genau das kann sie ganz wunderbar, wenn das Zusammenspiel aus Muskeln und Nerven sie stabilisiert sowie Belastungen auffängt und abfedert. Schenken Sie Ihrem Körper einfach ein bisschen mehr Aufmerksamkeit und achten Sie auf ein gesundes Maß an Aktivität und Entspannung. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dabei ein Stück weit begleiten: für einen flexiblen Rücken und ein schwingvolles Leben.

Wer Rückenbeschwerden hat, bleibt jedoch häufig auf seinen Schmerz fokussiert und schont sich – und dabei ist genau das der falsche Weg. Denn mit Passivität tun Sie Ihrem Körper leider keinen Gefallen. Die Muskulatur wird nur noch mehr geschwächt, Bandscheiben und Gelenke werden schlechter versorgt. Bewegung und angepasste Belastungen dagegen sind gut für Ihren Rücken und können Ihren Schmerzen auf Dauer entgegenwirken. Also raus aus der Schonhaltung und rein in die Aktivität, auch wenn es zunächst ungewohnt ist – Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Wie das funktioniert? Am besten mit jeder Menge Abwechslung. Die Wirbelsäule darf und soll sich biegen und drehen. Sich aufrecht halten und auch mal rumlummeln. Sich dehnen und strecken. Sie ist dafür geschaffen, aktiv zu sein.



Auf einen Blick: unser Rücken.

Unser Rücken besteht aus knöchernen Wirbeln, zahlreichen Muskeln, Bändern, Gelenken und Nerven. Täglich muss er einiges aushalten. Die meisten Beschwerden treten in der Lendenwirbelsäule auf, gefolgt von der Hals- und der Brustwirbelsäule.

Die Halswirbelsäule (7 Halswirbel)

Die sieben Halswirbel im Nackenbereich bilden den beweglichsten Teil des Rückens. Zudem haben sie eine besonders wichtige Funktion: Sie tragen unseren Kopf und sorgen dafür, dass wir diesen bewegen können. Gerade in Zeiten des Smartphones leiden viele in diesem Bereich unter Beschwerden und dem sogenannten Handy-Nacken, bei dem es durch eine starre und verkrampfte Kopfhaltung zu muskulären Verspannungen kommt.

Die Brustwirbelsäule (12 Brustwirbel)

Weniger beansprucht werden die zwölf Wirbel der Brustwirbelsäule. Denn an ihnen setzt der Brustkorb an, der eine zusätzliche Stabilität gewährleistet. Daher ist dieser Bereich nicht so anfällig für Schmerzen als die anderen beiden. Doch auch hier kann es zu Beschwerden kommen, für die meistens ein Bandscheibenvorfall verantwortlich ist.

Die Lendenwirbelsäule (5 Lendenwirbel), Kreuzbein (5 Kreuzwirbel) und Steißbein (4 Steißwirbel)

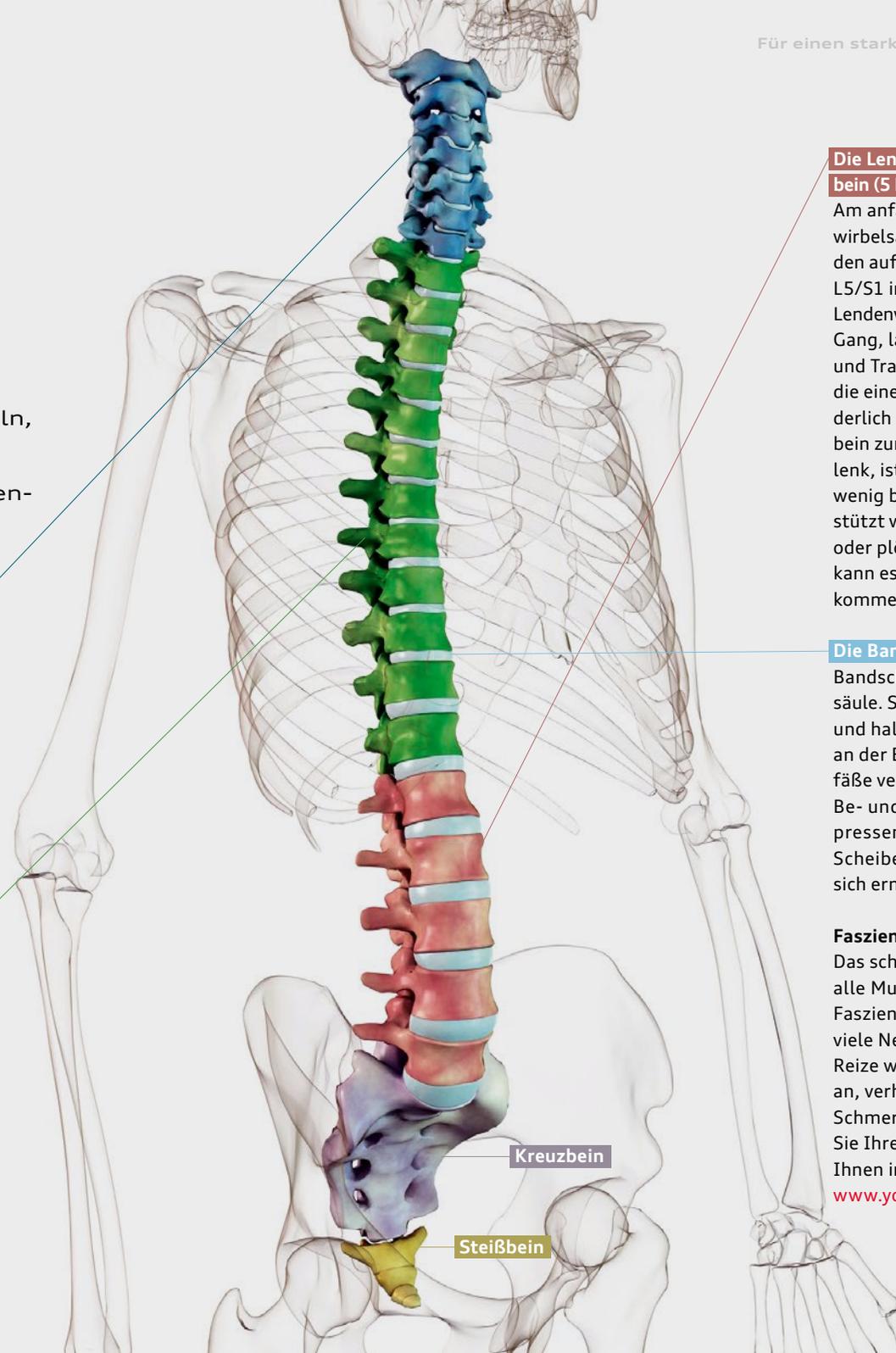
Am anfälligsten für Schmerzen ist die Lendenwirbelsäule. Hier treten die häufigsten Beschwerden auf, meist sind die Segmente L4/5 sowie L5/S1 im unteren Bereich betroffen. Denn die Lendenwirbelsäule wird durch unseren aufrechten Gang, langes und häufiges Sitzen sowie Bücken und Tragen belastet. Auf sie wirken hohe Kräfte, die eine große neuromuskuläre Stabilität erforderlich machen. Auch die Verbindung vom Kreuzbein zum Becken, das sogenannte Iliosakralgelenk, ist anfällig für Schmerzen. Das Gelenk ist wenig beweglich, da es durch straffe Bänder gestützt wird. Doch durch eine fehlerhafte Haltung oder plötzliche falsche Belastung beim Sport kann es zu einer Blockade des Iliosakralgelenks kommen, die mit starken Schmerzen einhergeht.

Die Bandscheiben

Bandscheiben sind die Stoßdämpfer der Wirbelsäule. Sie liegen wie Puffer zwischen den Wirbeln und halten diese auf Abstand. Das Besondere an der Bandscheibe: Sie wird nicht über Blutgefäße versorgt, sondern über einen Wechsel aus Be- und Entlastung. Belastungen jeder Art pressen die verbrauchte Flüssigkeit aus der Scheibe. Während der Ruhephasen saugt sie sich erneut mit nährstoffreicher Flüssigkeit voll.

Faszien

Das schwammige, netzartige Gewebe umhüllt alle Muskeln und Organe und schützt sie. Faszien enthalten Lympflüssigkeit und auch viele Nervenenden. Sie reagieren auf äußere Reize wie Stress. Die Folge: Sie spannen sich an, verhärten oder verkleben und können so Schmerzen verursachen. Mit welchen Übungen Sie Ihre Faszien geschmeidig halten, zeigen wir Ihnen in unserem YouTube-Kanal unter: www.youtube.com/c/AudiBKK_Krankenkasse



Dem Schmerz auf den Grund gehen.

Das Tückische an Rückenschmerzen ist, dass sie oft auch in andere Körperteile ausstrahlen und daher nicht immer exakt lokalisierbar sind. Daher fällt eine genaue Diagnose in einigen Fällen schwer.

Unser Rücken ist ein komplexes System aus zahlreichen Nerven, Faszien, Muskeln und Wirbeln. Die Nervenbündel versorgen nicht nur den Rücken, sondern auch andere Regionen des Körpers. Rückenschmerzen zeigen sich also nicht immer nur in bestimmten Bereichen unseres Rückens. Verspannungen an der Halswirbelsäule bewirken unter anderem Kopfschmerzen oder Beschwerden in Schultern, Armen und Händen. Symptome wie Atembeschwerden, Bauch- und Herzschmerzen haben ihren Ursprung möglicherweise in Blockaden in der Brustwirbelsäule. Und Störungen im Lendenwirbelbereich wirken sich mitunter auf den Unterbauch, die Beine, Füße und das Becken aus.

Generell gilt: Halten die Schmerzen mehrere Tage an oder sind Gefühlsstörungen oder gar Lähmungen beteiligt, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen und die Beschwerden abklären zu lassen.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz

Schmerzen sind immer individuell. Spüren Sie daher genau in sich hinein und versuchen Sie, den Schmerz möglichst konkret zu lokalisieren und einzuschätzen. Halten Sie Ihre Empfindungen gegebenenfalls schriftlich fest, zum Beispiel in einem Schmerztagebuch. Das hilft dem Arzt bei der Untersuchung und Diagnose Ihres Leidens.

- Handelt es sich eher um ein Pulsieren, Pochen oder Stechen?
- Werden die Schmerzen bei Bewegung besser oder stärker?
- Sind weitere Körperregionen betroffen? Wenn ja, welche?
- Wie lange bestehen die Schmerzen schon? Treten sie immer wieder auf?
- Wie stark sind Ihre Schmerzen?

Schmerzen äußern sich also vielfältig, somit ist es nicht verwunderlich, dass Ärzte nicht immer gleich eine eindeutige und schnelle Diagnose treffen können. Bildgebende Verfahren sind nicht immer notwendig und können den Schmerz auch nicht immer erklären. So kann zum Beispiel Röntgen die Ursachen meist nur aufspüren, wenn ein Knochen betroffen ist. In einer Kernspintomographie (MRT), die der Arzt bei hinreichendem Verdacht anordnet, ist die Darstellung eines Bandscheibenvorfalls möglich.

Viele Ursachen

Zunächst ist es sinnvoll, zu schauen, woher die Beschwerden kommen können. Meistens entstehen Schmerzen in den Muskeln und Sehnen, zum Beispiel bei Bewegungsmangel oder falscher Belastung. Man redet dann von sogenannten unspezifischen Rückenbeschwerden. Auch psychische Belastungen spielen eine Rolle und sind oft Grund für Verspannungen, Schmerzen oder ein verändertes Schmerzempfinden. Schließlich heißt es im übertragenen Sinn nicht umsonst, dass jemand eine schwere Last oder eine große Verantwortung auf den Schultern trägt. Das können zum Beispiel familiäre Probleme oder finanzielle Sorgen sein. Aber auch Stress am Arbeitsplatz oder ein generell zu hohes Lebens-tempo, das zu Überforderung und Anspannung führt, begünstigen Verspannungen und Schmerzen.



Bewegung ist die beste Therapie.

Eine kräftige Muskulatur sorgt für eine gute Körperhaltung, stabilisiert den gesamten Rücken und kann unterschiedliche Belastungen gut abfangen. Bleiben Sie also in Bewegung und pflegen Sie einen aktiven Lebensstil – Ihrem Rücken zuliebe.

Sport für Körper und Seele

Viele Menschen sind Bewegungsmuffel und verbringen ihre Freizeit am liebsten gemütlich vor dem Fernseher. Unsere Kinder spielen häufiger am Computer, als draußen mit anderen zu toben. Doch der Mensch hat nicht ohne Grund einen Bewegungsapparat. Und dieser will auch mal zum Einsatz kommen – am besten sogar regelmäßig. Denn Ihre (Rücken-) Gesundheit und allgemeine Leistungsfähigkeit sind in hohem Maß abhängig von Ihrer persönlichen Fitness. Das heißt: je trainierter die Muskulatur und je belastbarer das Herz-Kreislauf-System, desto besser.



Regelmäßiges körperliches Training stärkt dabei nicht nur Ihren Rücken und beugt Verspannungen und anderen Beschwerdeursachen vor, der ganze Körper mitsamt seinen Organen und der Skelettmuskulatur wird intensiver durchblutet. Das Immunsystem wird gekräftigt und Stress abgebaut. Mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, ist aber nicht nur gut für den Körper. Auch die Laune verbessert sich, wenn Sie regelmäßig aktiv sind. Beim Sport werden nämlich vermehrt Glückshormone, sogenannte Endorphine, ausgeschüttet. Und die lassen das Stimmungsbarometer steigen.



In Bewegung bleiben

Fangen Sie ruhig langsam an und integrieren Sie Stück für Stück ein bisschen mehr Aktivität in den Alltag. Sie werden sehen, es lohnt sich! Sich täglich mehr zu bewegen, kann ganz einfach sein:

- › Benutzen Sie die Treppe, nicht den Aufzug.
- › Gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen.
- › Lassen Sie das Auto mal stehen und nehmen Sie das Rad.
- › Wer mit Bus und Bahn zur Arbeit fährt, kann eine Station früher aussteigen.
- › Nutzen Sie die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang.

Fakt ist: Mangel an Bewegung gilt neben Stress als wichtiger Auslöser für Rückenschmerzen. Oder drücken wir es mal anders aus: Es gibt nichts, was Rückenschmerzen effektiver vorbeugt als regelmäßige und möglichst abwechslungsreiche Bewegung. Und ganz egal, wie Ihre Form der Bewegung aussieht, ob Sie Rad fahren, staubsaugen, spazieren gehen, joggen oder lieber im Garten arbeiten und Rasen mähen – jede Bewegung ist gut, jeder Schritt zählt.

Finden Sie Ihre Sportart.

Ein gesundheitsorientiertes Sportprogramm von etwa zwei bis drei Stunden in der Woche genügt bereits, um möglichen Rückenbeschwerden so gut es geht vorzubeugen. Wir stellen Ihnen ein paar ausgewählte Sportarten vor, mit denen Sie Ihren Rücken stärken und flexibel halten können.



Yoga und Pilates

Besonders sanfte Sportarten helfen, sich zu entspannen und dem Rücken etwas Gutes zu tun. Durch gezielte Übungen wird der gesamte Rumpf gekräftigt und die Muskeln gedehnt – der Rücken bleibt beweglich. Denn sowohl die Kräftigung als auch die Flexibilität des Rückens sind für seine Gesundheit enorm wichtig. Zudem helfen Yoga und Pilates auch, Stress abzubauen und vorzubeugen. Es sollte darauf geachtet werden, dass der Rücken anfangs nicht zu stark belastet wird. Anfänger sollten einen entsprechenden Einsteigerkurs wählen.

Funktionelles Training und Rückengymnastik

Beim funktionellen Training geht es darum, den Körper gezielt und effektiv zu stärken. Durch komplexe Bewegungsabläufe werden mehrere Muskeln und Gelenke gleichzeitig trainiert. Das sorgt für eine höhere Belastbarkeit und eine geringe Anfälligkeit für Verletzungen. Mit speziellen Übungen für den Rücken wird gezielt die Muskulatur gestärkt, was für weniger Schmerzen und ein besseres Wohlbefinden sorgt. Funktionelles Training und Rückengymnastik eignen sich gut für zu Hause, da sie größtenteils ohne zusätzliche Geräte und Gewichte auskommen.

Nordic Walking

Im Gegensatz zum „normalen“ Walking werden beim Nordic Walking Schultergürtel-, Arm- und Rumpfmuskulatur durch den zusätzlichen Einsatz von Stöcken noch mehr gefordert. Dadurch können Verspannungen im gesamten Schulter-Nacken-Bereich gelöst und der Energieumsatz erhöht werden. Weil Nordic Walking kein Spaziergang mit Stöcken ist und es auf die richtige Technik ankommt, sollten sich Anfänger fachkundig beraten lassen.

Für mehr Bewegung

Wir unterstützen die Teilnahme an Gesundheitskursen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Unter www.audibkk.de/gesundheitskurse erhalten Sie weitere Informationen.

Schwimmen

Der gesamte Bewegungsapparat wird durch den Auftrieb im Wasser entlastet und Ihre Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur wird sanft trainiert. Wenn Sie Nackenprobleme haben, schauen Sie, ob Brustschwimmen das Richtige für Sie ist. Versuchen Sie es alternativ mit Rückenschwimmen oder Kraulen.

Tanzen

Fast jeder Mensch bewegt sich gern zu Musik. Warum also nicht regelmäßig tanzen? Die Grundschriffe sind recht einfach zu erlernen. Außerdem wird der ganze Körper gleichmäßig gefordert und optimal trainiert. Durch die rhythmischen Bewegungen lösen sich Verspannungen, und die Fitness kommt fast von allein.

Den Rücken entlasten.

Übergewicht belastet Wirbelsäule und Gelenke zusätzlich. Daher ist es besonders wichtig, auch auf eine gesunde Ernährung zu achten.



Es ist nicht immer einfach: Im Alltagsstress zwischen Job, Terminen und Freizeit vergisst man nur allzu leicht, gesund zu essen. Aber besonders dann ist die richtige Ernährung so wichtig, um fit zu bleiben. Denn Übergewicht führt nicht nur zu einer Überlastung von Knie-, Hüft- und Sprunggelenken, auch die Wirbelsäule wird unnötig strapaziert.

Doch wie kann man sich gesund und vor allem auch dauerhaft von unnötigen Pfunden befreien? Der Schlüssel zum Normalgewicht liegt, kurz gesagt, in der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten in Verbindung mit körperlicher Bewegung. Das heißt nicht, dass Sie eine strenge Diät halten und auf alle Genüsse verzichten müssen. Achten Sie einfach auf eine ausgewogene, vielfältige Ernährung mit einem hohen Anteil an frischem Gemüse und gesundem Fett. Durch regelmäßige sportliche Aktivitäten und entsprechenden Muskelaufbau erhöht sich zudem Ihr Grundumsatz – Ihr Energieverbrauch im Ruhezustand.

Wann beginnt Übergewicht?

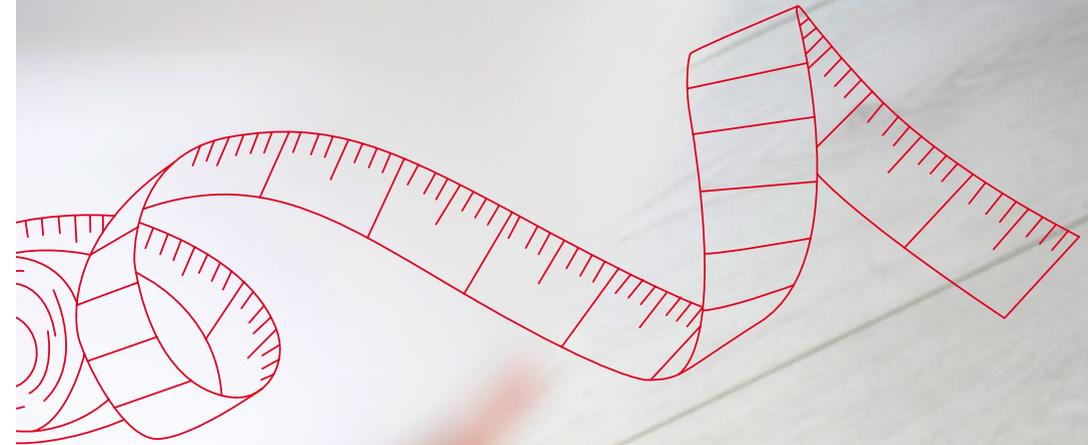
Ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt oder bereits als Übergewicht gilt, können Sie einfach mit dem Taille-Hüft-Quotienten (Waist-to-Hip-Ratio, kurz „WHR“) berechnen:

1. Um den Wert zu ermitteln, benötigen Sie ein Maßband. Dieses wird zunächst zwischen dem Beckenkamm und der untersten Rippe angelegt. So ermitteln Sie den Taillenumfang.
2. Im Anschluss messen Sie den Hüftumfang, indem Sie das Maßband um die breiteste Stelle Ihres Gesäßes legen. Atmen Sie bei der Messung normal, legen Sie das Maßband gerade an und ziehen Sie den Bauch nicht ein.
3. Teilen Sie nun den Taillenumfang durch den Hüftumfang.

Ihr Taille-Hüft-Quotient: _____

Ab hier wird es kritisch:

- > bei Frauen > 0,85
- > bei Männern > 1,0



Gesund durchstarten

Die Audi BKK unterstützt Sie mit speziellen Angeboten zum Thema Ernährung und übernimmt zum Beispiel unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für eine Ernährungsberatung. Erfahren Sie mehr unter: www.audibkk.de/ernaehrungsberatung

Stress den Rücken kehren.



Job, Termine, Haushalt – Stress hat viele Gesichter und ist in unserem Alltag fast allgegenwärtig. Menschen, die häufig unter Strom stehen, leiden häufiger unter Rückenschmerzen als andere. Daher lohnt es sich, öfter mal einen Gang zurückzuschalten und dem Stress bewusst entgegenzuwirken.

Jeder hat sein Päckchen zu tragen. Diese Redensart beinhaltet wohl mehr als ein Fünkchen Wahrheit. Denn heutzutage haben die meisten mit etwas zu kämpfen, das sie belastet. Das wirkt sich nicht nur auf die Psyche aus, sondern zeigt sich oft in Erschöpfung oder Verspannungen, besonders im Bereich der Wirbelsäule, und das führt zu Schmerzen. Hier helfen dann weder Operationen noch Schmerzmittel, da sie dem Problem nicht auf den Grund gehen.

Kopf aus, Entspannung an

Schmerzen sind oft auch Kopfsache. Konzentrieren sich Menschen mit Rückenbeschwerden zunehmend auf ihre Schmerzen, werden diese stärker – das bestätigen auch verschiedene Studien. Die Persönlichkeit hat also einen großen Einfluss, was auch erklärt, warum Röntgenbefunde oft ohne sichtbares Ergebnis bleiben. Dabei gibt es einiges, was Sie tun können, um sich zu entspannen und gezielt die Muskeln zu lockern. Das hilft dann nicht nur gegen akute Schmerzen, sondern ist zudem eine vorbeugende Maßnahme.

> Achtsamkeit und Meditation

Entspannung kann man lernen. Dabei unterstützen zum Beispiel Kurse, in denen Teilnehmer gezielt progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung sowie Atem- und Meditationstechniken erlernen. Das hilft nicht nur gegen Stress, sondern auch dabei, den Alltag viel bewusster zu erleben.

> Zur Ruhe kommen

Ihnen wird alles zu viel? Dann nehmen Sie sich eine Auszeit und gönnen Sie sich etwas nur für sich. Das kann ein warmes Bad, eine Massage oder ein Spaziergang an der frischen Luft sein. Danach werden Sie sich ausgeglichener und entspannter fühlen. Und dabei gerne mal auf Medien verzichten und das Handy lautlos stellen.

> Sanfte Bewegung

Sport ist nicht nur für den Körper gut, sondern auch für den Geist. Dabei muss es nicht immer eine Runde Joggen oder der Besuch im Fitness-Studio sein. Eine Fahrradtour, die Teilnahme an einem Yoga-Kurs oder der Besuch im Schwimmbad können ebenfalls kleine Wunder bewirken.

> Positives Denken gegen Schmerzen

Schmerzen lassen sich willentlich beeinflussen: durch positive Gedanken und Aktivitäten. Fokussieren Sie sich auf die guten Dinge in Ihrem Leben und freuen Sie sich über die kleinen positiven Dinge im Alltag. Auch Lächeln hilft: Es hebt die Stimmung und macht glücklich. Probieren Sie es einfach mal aus!

Ihre Gesundheit ist wichtig.

Daher unterstützen wir Sie mit Tipps rund um Achtsamkeit und Stressbewältigung unter www.audibkk.de/podcast/zurueckzumir

Rückenfit durch den Alltag.



Bücken, heben und tragen – tagtäglich muten wir unserem Rücken viel Belastung zu. Und das ist auch gut so, denn nur wenn er in Bewegung bleibt, sind wir vor lästigen Schmerzen geschützt. Voraussetzung ist natürlich, dass wir unsere Wirbelsäule richtig belasten und Fehlhaltungen vermeiden.

Richtig heben, tragen und bücken

Das Prinzip ist einfach: Belasten Sie beim Bücken, Heben und Tragen immer eher Arme und Beine als den Rücken. Bewegen Sie sich ruhig, versuchen Sie stets, keine zu schnellen Bewegungen zu machen und sich nicht zu überfordern.

- › **Bücken:** Beim Bücken zuerst die Beine leicht grätschen, danach in die Hocke gehen oder sich hinknien. Der Rücken sollte dabei weitgehend gerade bleiben. Im Anschluss den Rücken beugen und sich dabei am besten abstützen.
- › **Heben:** Heben Sie mit gegrätschten Beinen und geradem Rücken die Last möglichst nah am Körper. Überschätzen Sie sich nicht selbst, bitten Sie bei schweren Dingen lieber um Hilfe. Mobilisieren Sie Ihre Kräfte aus den Beinen und nicht aus dem Rücken oder den Armen.
- › **Tragen:** Gehen Sie im Zweifel lieber zweimal. Tragen Sie die Last möglichst eng am Körper und mit geradem Rücken. Belasten Sie Ihre Körperseiten gleichmäßig, damit keine Schiefelage entsteht.

Fit bleiben im Job

In einigen Berufen ist trotz moderner Technik immer noch Körpereinsatz gefragt. Wenn schweres Heben und Tragen, starke Erschütterungen oder Arbeit in Zwangshaltungen zur Tagesordnung gehören, können sich Gelenke schneller abnutzen, Knochen, Sehnen und Muskeln werden zusätzlich belastet. So ist beispielsweise Fließbandarbeit mit ihren monotonen Bewegungsabläufen körperlich belastend. Dies bereits während der Arbeitszeit auszugleichen, ist kaum möglich. Wichtig sind dann genügend kurze Pausen, in denen sich Ihr Körper erholen kann. Sorgen Sie für sich selbst, indem Sie während der Arbeit auf möglichst günstige Bewegungsabläufe achten und Ihren Körper in der Freizeit kräftigen und beweglich halten. Wenn Ihr Körper gestärkt ist, macht auch der Rücken so manche „verrückte“ Bewegung mit.



Schmerzt Ihr Rücken bei längerem Stehen?

Dann probieren Sie einmal diese Variante aus. Stehen Sie möglichst aufrecht. Das heißt: Heben Sie Ihr Brustbein nach vorne oben an, der Kopf ist entspannt und aufrecht, Ihr Kinn leicht herangezogen. Die Schultern sind locker und nicht hochgezogen. Ihre Füße stehen etwa hüftbreit auseinander und die Knie sind leicht gebeugt. Ihre Bauchmuskeln sind fest und der Po ist leicht angespannt. Bleiben Sie im Stehen aktiv: Bewegen Sie sich vor und zurück, verlagern Sie das Gewicht vom einen auf das andere Bein.

Gesund im Büro.



Rückenleiden verursachen die meisten Fehltag im Betrieb. Und das ist auch kein Wunder. Vor allem im Beruf werden dank modernster Technik die täglichen Bewegungen auf ein Minimum reduziert. Menschen mit sitzenden Tätigkeiten verharren meist monoton und über längere Zeit in einseitigen und starren Positionen. Als Folge der einseitigen Belastungen können Kreuz-, Schulter- und Nackenschmerzen, aber auch Handgelenks-, Kopf- und Augenbeschwerden entstehen. Daher sollten wir für einen adäquaten Ausgleich sorgen: in der Freizeit trainieren und immer wieder auf die Haltung achten, und während der Arbeitszeit auf einen Ausgleich mit Bewegung und ständig wechselnden Positionen achten. So kommen wir beweglich durch den Tag.

So hart körperliche Arbeit auch sein mag: Studien haben gezeigt, dass körperliche Belastungen im Job weniger auf den Rücken schlagen als psychisch-emotionale Faktoren wie Stress mit den Kollegen und Vorgesetzten, Angst vor Jobverlust oder Unzufriedenheit durch mangelnde Anerkennung.

Rückenfürsorge durch Vorbeugen

Mit der richtigen Ergonomie können Sie Abhilfe schaffen und Rückenschmerzen vorbeugen: Ihr Stuhl sollte höhenverstellbar sein, sodass Sie bei horizontaler Oberschenkelposition die Füße auf dem Boden aufstellen können. Die Kniegelenke bilden einen 90-Grad-Winkel. Wer klein ist, sollte gegebenenfalls eine Fußstütze verwenden. Wenn Sie richtig sitzen, besteht ein fester Kontakt zur Rückenlehne. Und die Kniekehlen sind mindestens zwei Finger breit von der Vorderkante der Sitzfläche entfernt. Ein Steharbeitsplatz mit höhenverstellbarem Tisch ist ebenfalls eine gute Alternative. Grundsätzlich empfiehlt sich ein häufiger Wechsel zwischen sitzenden und stehenden Tätigkeiten.

Mobility Training für den Alltag

Effektive Beweglichkeitsübungen für zu Hause finden Sie auf unserem YouTube-Kanal: www.youtube.com/c/AudiBKK_Krankenkasse

Richtig sitzen am Arbeitsplatz



Sitzhöhe einstellen. Die Füße stehen ganzflächig auf dem Boden.

Rückenlehne einstellen. Die Rückenlehne passen Sie Ihrer Größe an.



Sitztiefe einstellen. Nutzen Sie die ganze Sitzfläche, damit Ihr Rücken immer abgestützt wird (Rückenlehne verstellen).

Dynamisch sitzen. Zwischen aufrechtem, vorgebeugtem und zurückgelehntem Sitzen abwechseln.

Stark gegen Rückenschmerzen.

Rund die Hälfte aller Betroffenen greifen bei akuten Beschwerden zu Schmerzmitteln. Das verschafft zwar kurze Linderung, ist auf Dauer jedoch nicht ratsam. Sie können mit anderen Mitteln gegen die Schmerzen vorgehen.

Studien belegen, dass in 85 Prozent der Fälle Rückenschmerzen innerhalb von ein bis zwei Wochen von selbst wieder verschwinden. Und zwar auch unabhängig von Medikamenten, Massagen, Fangopackungen oder Krankengymnastik – die in der Zeit natürlich zur Linderung der Schmerzen mit Bedacht eingesetzt werden können. Also bleiben Sie gelassen! Geben Sie sich selbst ein wenig Zeit, vertrauen Sie auf Ihre Selbstheilungskräfte und nutzen Sie die unfreiwillige Auszeit, die Ihnen Ihr Rücken beschert, um für sich zu sorgen. Betrachten Sie den Rückenschmerz als eine Botschaft, ein Signal, das Ihnen etwas sagen will. Und nicht als einen Feind, den es zu bekämpfen gilt. Nachhaltig wirksam ist allerdings nur die aktive Therapie, bei der Sie lernen, Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern, sich zu entspannen und Ihren Körper durch gezieltes Training zu kräftigen und zu stärken.

Gesunder Schlaf

Wie man sich bettet, so schläft man: Denken Sie daran, dass Ihre Matratze etwa alle zehn Jahre ausgewechselt werden sollte. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Matratze zu Ihnen und Ihren Schlafgewohnheiten passt. Lassen Sie sich ruhig in einem Fachgeschäft beraten. Auch das Kissen kann Auswirkungen darauf haben, ob Sie morgens mit Nackenschmerzen aufwachen. Es sollte nicht zu platt sein und dem Nacken genügend Halt geben, damit der Kopf gestützt ist. Bei Verspannungen kann ein sogenanntes Nackenkissen Abhilfe schaffen.



Schnelle Hilfe

Auch zu Hause können Sie bei akuten Schmerzen einiges unternehmen, um Ihre Beschwerden zu lindern.

- › Stufenlagerung (Rückenlage, Beine um 90 Grad anwinkeln und auf Stuhl oder Sofa ablegen)
- › Wärme tut gut, zum Beispiel in Form eines entspannenden Bades, einer Wärmflasche oder eines Körnerkissens
- › Mischung aus Bewegung und Entspannung
- › Hochhackige Schuhe meiden und in bequemes Schuhwerk schlüpfen

Bei starken und andauernden Rückenschmerzen, insbesondere in Verbindung mit Taubheits- oder gar Lähmungserscheinungen am Unterleib oder in den Beinen, sollten Sie auf alle Fälle einen Arzt aufsuchen. Auch bei Schmerzen, die trotz eigener Maßnahmen über mehrere Tage konstant bleiben oder gar zunehmen, ist der Weg zum Arzt angezeigt. Der Arzt wird dann eine sorgfältige Untersuchung und Diagnostik durchführen und je nach Befund die passende Behandlung empfehlen. Die kann neben Training und Bewegung auch Maßnahmen wie Physiotherapie oder physikalische Behandlungen (z. B. Wärme) oder nach ärztlicher Indikation auch eine medikamentöse Behandlung umfassen.

8 Übungen für einen gesunden Rücken.

Damit sich Ihr Rücken wohl fühlt, sind Übungen für seine Kräftigung und auch seine Flexibilität sinnvoll. Dabei trainieren Sie nicht nur die Rückenmuskulatur selbst, sondern auch ihren Gegenspieler, die Bauchmuskulatur. Die komplette Rumpfmuskulatur sorgt für die nötige Stabilität.

1 Seitstütz

Seitlich auf die Fitnessmatte legen. Auf unteren Arm aufstützen, Unterarm liegt direkt unter der Schulter auf dem Boden auf. Hand des anderen Arms auf den Oberschenkel legen. Die Hüfte nach oben führen, der Oberschenkel hebt vom Boden ab. Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Linie. Position 30 bis 60 Sekunden stabil halten. Hüfte langsam absenken. 6 Wiederholungen, mit der anderen Körperseite fortführen.

Vor allem für: seitliche Bauchmuskeln, Rückenstrecker, Gesäßmuskel



2 Cross Crunches

Auf die Matte setzen. Beine sind geschlossen und leicht angewinkelt, die Fersen bleiben am Boden. Oberkörper gerade nach hinten lehnen, bis der Bauch angespannt ist. Oberkörper nach links drehen, beide Arme an den Knien vorbei strecken. Dann zur anderen Seite drehen. 3 Sätze mit je 15 Wiederholungen pro Seite.

Vor allem für: seitliche Bauchmuskeln



3 Kraftpaket

Beine angewinkelt frei in der Luft halten, mit beiden Händen fest gegen die Knie drücken. Zur Stärkung der schrägen Bauchmuskeln kann man die Übung diagonal ausführen: Die rechte Hand drückt gegen das linke Knie, dann die linke Hand gegen das rechte. Spannung für ca. 30 Sekunden halten, lösen. 15 Sekunden Pause. 6 Wiederholungen.

Vor allem für: gerade und schräge Bauchmuskeln



4 Schulterbrücke

Mit dem Rücken auf den Boden legen, Füße aufstellen, Beine im 90-Grad-Winkel aufstellen. Arme liegen mit nach oben offenen Handflächen neben dem Körper. Fersen pressen auf den Boden, Po anheben. Po bildet mit Rücken und Schultern eine gerade Linie. Einige Sekunden halten. Übung drei bis viel Mal wiederholen. Steigerung: Aus der Schulterbrücke heraus rechtes Knie zur Brust ziehen. Abstellen, linkes Knie zur Brust ziehen. Pro Seite 10 Wiederholungen.

Vor allem für: hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rücken



5 Im Vierfüßlerstand

Vierfüßlerstand einnehmen, Arme unter den Schultern platzieren, Knie direkt unter die Hüfte, Kopf verlängert die gerade ausgerichtete Wirbelsäule. Bauchmuskeln anspannen. Zuerst den linken, dann den rechten Arm waagrecht nach vorn strecken. Abwechselnd das linke und rechte Bein nach hinten ausstrecken. Variante: gleichzeitig mit dem Arm und entgegengesetzten Bein (Abb.). Kein Hohlkreuz machen, Bauch anspannen, Kinn anziehen. Auf jeder Seite Übung 10 Sekunden halten. 2 Wiederholungen auf jeder Seite.

Vor allem für: Rumpf, Rücken, Po, Beine



6 Dehnübung für den Hals

Aufrecht stehen, den Kopf nach vorn beugen, nach rechts neigen, ihn etwas nach rechts drehen. Die rechte Hand hält den Kopf in dieser Stellung (nicht ziehen). Die Dehnung erfolgt, indem die linke Hand hinter dem Gesäß nach unten schiebt, bis an der linken Halsseite ein angenehmes Ziehen in der Muskulatur zu spüren ist. (Abb.). Dann Seite wechseln. Für rückwärtige Halsmuskulatur: Kopf vorsichtig nach links drehen, Blick richtet sich nach unten. Rechte Hand zieht seitlich neben dem Körper nach unten. Dann Seite wechseln. Sehr behutsam üben!

Vor allem für: seitliche und hintere Halsmuskeln



7 Einbeinige Standwaage

Aufrecht hinstellen. Gewicht auf linkes Bein verlagern, Knie leicht gebeugt. Rechtes Bein vom Boden nach hinten anheben und Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, Arme gerade ausstrecken. Einige Sekunden halten, Bein wieder abstellen.

6 bis 8 Wiederholungen, Bein wechseln.

Vor allem für: hintere Oberschenkel-, Rücken- und Gesäßmuskulatur, Gleichgewicht



8 Starker Rücken

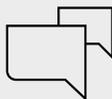
In Bauchlage Beine und Gesäß fest anspannen, Körpermitte stark machen. Arme angewinkelt abheben, mit Ellbogen Richtung Fersen ziehen. Kopf und Brustbein ein wenig vom Boden heben, abwechselnd linken und rechten Arm nach vorn außen strecken, wieder zurückholen. Alternativ: gestreckte Arme auf und ab bewegen. Nacken gerade halten, Blick zum Boden richten. Übung ca. 15 Sekunden ausführen, Pause. 5 Wiederholungen.

Vor allem für: Rücken, Po



Tip: Die Übungen können Sie mit einer instabilen Unterlage (zum Beispiel mit einer weichen Matte oder einem Balancekissen) steigern. Das stärkt die Tiefenmuskulatur.

Sie haben noch
weitere **Fragen?**



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. www.audibkk.de/kontakt

Kennen Sie schon
unser **Online-Magazin?**

„Ihr Gesundheitscoach“ liefert Ihnen aktuelle News und spannende Artikel rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Entspannung. Schauen Sie doch mal rein unter: www.audibkk.de/gesundheit

Bildnachweise:

Titel: © istockphoto.com/People-Images; Seite 3: © istockphoto.com/Kerrick; Seite 4–5: © fotolia/4th Life Photography; Seite 6: Röntgen: © istockphoto.com/mr.suphachai praserdumrongchai, Puppe: © istockphoto.com/Kerrick; Seite 9: © istockphoto.com/Nikada; Seite 10–11: © istockphoto.com/alvarez; Seite 13: © istockphoto.com/DonnaDiavolo; Seite 14: © istockphoto.com/Pekic; Seite 16: Boot: © istockphoto.com/AleksandarNakic; Puppe: © istockphoto.com/Kerrick; Seite 18: © istockphoto.com/shapecharge; Seite 19: Illustrationen: © AUDI AG; Seite 21: © istockphoto.com/RobertoDavid; Seite 22–23: Illustrationen: © move.elevator/Stefan Tempes

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Stand: Februar 2024

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

