

LUST AM LEBEN, LIEBEN, LACHEN

Auszug aus dem Handout von Mag.^a Silvia Wascher zum Workshop „Wirbelsäule – die Kraftquelle unseres Körpers“

Rücken schonen, für eine gesunde Wirbelsäule:

Bei aufrechter Körperhaltung sind die Beine immer leicht gebeugt. Beide Beine tragen zugleich das Körpergewicht. Der Bauchnabel ist nach innen gezogen und das Brustbein wird angehoben. Die Schultern sind nach hinten unten gezogen. Der Kopf ist gerade (Hinterkopf zieht Richtung Decke) und der Blick ist nach vorne gerichtet.

Bei sitzender Körperhaltung stehen die Füße hüftbreit nebeneinander am Boden. Die Sitzhöhe ist so eingestellt, dass es zu einem rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel, kommt. Brustwirbelsäule aufrichten, Kopf gerade (Hinterkopf zieht Richtung Decke) und Blick ist nach vorne gerichtet. Wichtig ist, die Sitzposition so oft als möglich zu ändern. Zwischendurch aufstehen, bewusst verschiedene Muskeln anspannen und loslassen.

Beim richtigen Heben ist der Rücken gerade. Die Beine stehen in einem hüftbreiten Abstand vor dem zu hebenden Gegenstand. Mit leicht vorne geneigtem Oberkörper langsam in die Knie gehen. Hüfte und Knie beugen und das Gesäß nach hinten absenken. Den Gegenstand mit beiden Händen greifen, wobei der Rücken gerade bleibt. Den Gegenstand soweit als möglich zu sich heranziehen. Beim Aufheben wird die Bauchmuskulatur angespannt. Wenn möglich kein ruckartiges Heben. Das Heben erfolgt hauptsächlich durch die Kraft der Beine. Den Gegenstand heben, einatmen bis die Beine gestreckt sind und der Oberkörper wieder aufgerichtet ist. Ausatmen.

Beim Tragen sind die Ellbogen angewinkelt und der Gegenstand, die Last ist nahe dem Körper. Rücken bleibt dabei gerade.

Wird der Gegenstand, die Last abgestellt, dann wieder langsam in die Knie gehen und mit geradem Rücken abstellen.

*Vgl. Österreichische Gesundheitskasse, Beweg' dich, Gesunder Rücken, www.gesundheitskasse.at



LUST AM LEBEN, LIEBEN, LACHEN

Beim richtigen Aufstehen aus dem Liegen idealerweise aus der Rückenlage, sind folgende Punkte zu berücksichtigen: Beide Beine anziehen, Bauchmuskel anspannen, mit dem gesamten Körper in die Seitenlage drehen, Unterschenkel aus dem Bett hängen lassen und dann den Oberkörper mit der obenliegenden Hand vor dem Brustbein hochdrücken.

Das richtige Aufstehen vom Stuhl, Bettkante erfolgt von der Vorderkante der Unterlage, dabei sind folgende Punkte zu berücksichtigen: Bauchmuskulatur anspannen, Füße stehen hüftbreit und leicht nach außen gedreht, Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen, bis die Beine das Gewicht übernehmen. Mit einer Hand unterstützend am Oberschenkel bzw. Knie beim Aufstehen, abstützen und mit geradem Rücken aufstehen, Beine gleichmäßig belasten, Knie zeigen Richtung Zehenspitzen.

Gewichtsreduktion, jedes Kilo zu viel kann den Rücken belasten, sei es durch einen Bewegungsmangel, verbunden mit einer schwachen Muskulatur des Rückens. Eine Gewichtsreduktion bringt Entlastung für Rücken und Gelenke.

Stress, Sorgen, emotionale Anspannungen und Belastungen, beeinflussen oft nicht nur psychisch, sondern sind oftmals auch Mitursachen für Rückenbeschwerden.

Mit verschiedensten Entspannungstechniken sich wieder frei vom Druck und entspannt fühlen und die Rückenbeschwerden loslassen, sich frei atmen 😊.

*Vgl. Österreichische Gesundheitskasse, Beweg' dich, Gesunder Rücken, www.gesundheitskasse.at