

Rückenfallen im Alltag

07.02.2012, 10:20 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Praxis Dr. med. Schneiderhan und Kollegen*

Fast jeder Mensch leidet mal in seinem Leben unter Rückenschmerzen. So reichen Beschwerden von leichten Verspannungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Neben Verschleißerscheinungen führt in vielen Fällen auch falsche Körperhaltung zu Schmerzen. „Dabei lassen sich durch aktive Vorbeugung viele Schwierigkeiten vermeiden“, weiß Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga. Er erklärt, wo Gefahren im täglichen Leben lauern.

Gleichmäßige Belastung

Immer wieder falsch ausgeübte Bewegungen, wie beispielsweise krummes Sitzen oder Stehen, rufen zunehmend Rückenprobleme hervor. Durch gleichmäßige Gewichtsverlagerung und gezielte Positionswechsel entlasten Betroffene ihre Wirbelsäule. „Ich rate daher, beim Stehen das Gewicht von Zeit zu Zeit von dem linken auf das rechte Bein zu verlagern“, erläutert Dr. Schneiderhan. Und auch während langer Sitzphasen schützt dynamische Belastung vor Schmerzen. Was viele nicht wissen: Wer dauerhaft eine aufrechte Position einnimmt, beansprucht die Bandscheibe mehr als mit leicht nach hinten geneigtem Rücken. Lümmeln bleibt also erlaubt.

Bequeme Nachtruhe

„Viele Menschen klagen vor allem nach dem Aufstehen über Verspannungen, die teilweise den ganzen Tag anhalten“, sagt Dr. Schneiderhan. Oft verantwortlich dafür: zu harte oder weiche Matratzen und schlechte Lattenroste. Neben dem richtigen Material gibt es für jede Schlafposition zusätzliche Tricks. In Rückenlage sorgen spezielle Nackenkissen für den perfekten Abstand zwischen Ohren und Schultern und bringen die Halswirbelsäule in die richtige Position. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Kissen unter den Knien zu positionieren, um die Lendenwirbelsäule zu entspannen. Bei Seitenschläfern entlastet ein solches Polster zwischen den Knien die Wirbelsäule.

Haushaltsgeräte anpassen

Viele Fallen für den Rücken ergeben sich zudem im Haushalt. Um Verspannungen zu verhindern, bleibt ein gerader Rücken Pflicht. Übermäßige Beanspruchung vermeiden Betroffene mit Hilfsmitteln wie höhenverstellbaren Geräten. „Beim Bügeln folglich immer darauf achten, das Brett auf Bauchhöhe einzustellen“, betont Dr. Schneiderhan. Dadurch erreicht man eine optimale Haltung, die auch bei anderen Aktivitäten wie beispielsweise beim Staubsaugen große Bedeutung einnimmt. Hier gilt: verschiebbare Stangen nutzen und schwer zugängliche Ecken besser mit geradem Rücken erreichen und dabei in die Knie gehen.

Gewicht verteilen

Zudem erhöhen volle Einkaufstaschen den Druck auf den Rücken. Liegen beide Arme seitlich am Körper und verteilt man das Gewicht gleichmäßig auf zwei Taschen, ergibt sich eine optimale Position, um Schäden an der Wirbelsäule zu vermeiden. Alternativ bietet auch ein Rucksack Hilfe. In diesem transportiert man schweres Gepäck sicher, ohne den Rücken unnötig zu belasten. „Beim Ausladen des Autos zu Hause lieber zweimal gehen und weniger tragen“, rät Dr. Schneiderhan abschließend.

Portrait

Die Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen hat sich auf die Behandlung von Wirbelsäulen-Erkrankungen spezialisiert. Im Mittelpunkt steht ein interdisziplinäres Diagnose- und Therapiekonzept, welches durch Fachärzte aus Orthopädie, Neurochirurgie, Neurologie, Radiologie und Anästhesie umgesetzt wird. Rückenbeschwerden behandeln die Experten mit modernsten Methoden wie minimalinvasiven Verfahren. Mit über 12.000 Wirbelsäulenkatheter-, 10.000 Bandscheibenlaser- und 15.000 Hitzesondentherapien gehören sie zu den erfahrensten Spezialisten Deutschlands. Sofern eine stationäre Behandlung medizinisch begründet ist, bietet die Praxisklinik die Verfahren auch für Kassenpatienten auf Krankenschein an.

News-ID: 605110 • Views: 1485 (Stand: 31.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/605110/Rueckenfallen-im-Alltag.html>