



Gesunder Rücken



## Aktiv den Rücken stärken

So bleiben Sie immer beweglich, fit und sind erfolgreich gegen Rückenschmerzen. Viele Tipps und Übungen können Sie sofort in die Tat umsetzen.

## Informationen erhalten Sie u. a. bei

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

Patientenleitlinien Rücken- und Kreuzschmerzen  
[www.patientenleitlinien.de](http://www.patientenleitlinien.de)

Patientenleitlinie Kreuzschmerz  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Bundesministerium für Gesundheit  
[www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)

## Inhalt

Im Mittelpunkt: ein starker Rücken	5
Für einen aktiven Rücken   Wenn die Seele schmerzt	
Rückenfreundlich – von morgens bis abends	6
Richtig stehen   Dynamisch sitzen   Bücken, Heben und Tragen	
Damit Ihr Körper fit wird	9
Tipps zu den Übungen   Auf- und Abwärmen	
Für Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht	10
Eine starke Mitte   Stabil auf einem Bein   Koordinationsübung	
So stärken Sie Ihr Rückgrat	12
Halsmuskulatur   Bauchmuskeln stärken   Übungen für Rücken und Gesäß   Übungen im Sitzen   Gut für den ganzen Körper	
Dehnen – vom Hals bis zu den Beinen	17
Halsmuskulatur   Brustmuskulatur   Oberschenkel- und Wadenmuskulatur	
So werden Sie ausdauernd fit	21
Gesund und leistungsfähig   Sportarten für Ihren Rücken	
Entspannen – gut für Ihren ganzen Körper	23
Muskuläre Entspannung   Atemübungen   Reise durch den Körper	
Überall rückengerecht	26
Rückenfreundlicher Arbeitsplatz   Richtig liegen   Autositz einstellen	
Hilfe bei Schmerzen	28
Anatomie	29
Wirbelsäule   Bandscheiben	



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

diese Broschüre will bewusst Ihren Rücken in den Mittelpunkt stellen:

Ein starker Rücken wird zu Recht als die Achse unseres Körpers bezeichnet, ist er doch unbestritten Angel- und Drehpunkt für eine aufrechte Haltung und alle Bewegungen.

Vom Kopf bis zu den Füßen gruppieren sich alle Glieder um die Wirbelsäule. Sie ist über das Rückenmark zugleich Datenautobahn zum Gehirn.

Der Rücken gewinnt dann mehr Aufmerksamkeit, wenn sich Schmerzen ankündigen und die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Auch dann können Sie noch viel für Ihren Rücken

tu, besser ist es allemal, den Beschwerden zuvorzukommen. Dabei helfen Ihnen zahlreiche Ratschläge, Übungen und Tipps. Viele davon können Sie ganz nebenbei in Ihren Tagesablauf integrieren.

Einen stets starken Rücken wünscht Ihnen  
Ihre **BKK**



# Im Mittelpunkt: ein starker Rücken

## Für einen aktiven Rücken

Ein starker Rücken wird zu Recht als die Achse unseres Körpers bezeichnet. Die Wirbelsäule ermöglicht einerseits die aufrechte Haltung und andererseits alle Bewegungen des Rumpfes. Vor allem über die Bandscheiben wird der Kopf beim Gehen und Laufen vor ständigen Erschütterungen bewahrt. Die Wirbelsäule besteht insbesondere aus Knochen, Knorpeln und Bindegewebe; ganz wichtig ist eine kräftige und dehnfähige Muskulatur.

Dabei spielen die tiefer gelegenen lokalen Muskelsysteme (quere Bauch- und tiefe Rückenmuskeln) eine wichtige Rolle, weil sie in Zusammenarbeit mit der Beckenbodenmuskulatur und dem Zwerchfell für eine starke Körpermitte sorgen. Übungen zur Muskelkräftigung und Muskeldehnung sind somit unabdingbare Voraussetzung für einen gesunden, schmerzfreien Rücken.

Ein gesunder Rücken mit einer trainierten Muskulatur kennt keine Probleme beim Bücken, Drehen und Aufrichten. Zu Rückenschmerzen kommt es bei einseitiger oder falscher Belastung oder wenn die Muskeln am Rumpf verkümmert sind. Verspannungen an Rücken, Schultern und Nacken sind die unangenehmen Folgen.



### *Wirbelsäule und Bandscheiben*

Alles Nähere zu Aufbau und Funktion von

- Wirbelsäule und
- Bandscheiben

lesen Sie ab Seite 29.

## Wenn die Seele schmerzt!

Rückenschmerzen haben nicht immer eine organische Ursache: Sehr häufig sind es die psychischen Belastungen, hervorgerufen durch persönliche Schicksalsschläge, Angst, übermäßigen Stress durch Über- oder Unterforderung o. ä., die uns im Innersten „einen Knacks“ versetzen. Sie können wie eine „zentnerschwere Last“ auf unseren Schultern liegen und uns schier „erdrücken“. Die Folgen: Wir lassen den Kopf hängen, halten den Rücken steif und unsere Muskulatur ist ständig angespannt. Die unausbleiblichen körperlichen Reaktionen sind Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskeln und zunehmende Rückenprobleme.

# Rückenfreundlich – von morgens bis abends

## Rückenfreundlich aufstehen!

Sie rutschen zum Aufstehen dicht an die Bettkante und drehen sich zuerst in die Seitenlage. Dann drücken Sie sich mit den Armen in die Sitzposition und schwingen gleichzeitig den Körper mit den angewinkelten Beinen über den Bettrand. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und halten Sie die Wirbelsäule immer gerade. Tipp: Im Sitzen kräftig räkeln und strecken, damit die Muskulatur in Schwung kommt! Das Hinlegen ins Bett erfolgt genauso, nur in umgekehrter Reihenfolge: Zuerst an die Bettkante setzen, dann mit dem gesamten Körper seitlich hinlegen, auf den Rücken rollen.



## Richtiges Stehen will gelernt sein

Schmerzt Ihr Rücken bei längerem Stehen? Stehen Sie doch aktiv: Sie verteilen das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße, richten das Becken auf, bringen das Brustbein nach vorn und oben und ziehen das Kinn etwas heran. Die Kniegelenke sind gerade, aber nicht durchgedrückt! Von der Seite gesehen bilden Kopf, Schulter, Hüft-, Knie- und Fußgelenke eine Linie! Wenn es geht, lehnen Sie sich möglichst an oder stützen den Oberkörper ab. Vorteilhaft ist es, abwechselnd ein Bein zu entlasten (z. B. auf einen Schemel stellen).



## Tipp: Dynamisch sitzen

Richtiges Sitzen beginnt mit der Stellung der Beine: Die Oberschenkel v-förmig öffnen und die Füße etwas vor Ihre Knie stellen. Nun Ihr Becken nach vorn rollen und – wie beim Stehen – den Brustkorb etwas heben und das Kinn ranziehen. Die Wirbelsäule hat nun ihre natürliche Form eingenommen und der Schultergürtel liegt locker und ausbalanciert auf dem Brustkorb. Bei diesem „aktiven“ Sitzen werden Sie bald spüren, dass Ihre Rückenmuskulatur ermüdet, insbesondere dann, wenn Sie nicht entsprechend gekräftigt ist (Abb. unten links). Versuchen Sie deshalb, Ihren Muskeln möglichst häufig eine Erholungspause zu gönnen, indem Sie aufstehen oder Ihre Sitzposition verändern – dynamisch sitzen! Selbst gelegentliches „Rumlümmeln“ ist zwischendurch erlaubt!

Zur rückengerechten Entlastung setzen Sie sich zum Beispiel auf Ihrem Stuhl ganz nach hinten und lehnen sich an die Rückenlehne an. Oder neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln ab (Abb. rechts).

Die aufrechte Wirbelsäule wird entlastet, wenn Sie sich im Reitersitz mit den Armen auf der Stuhllehne abstützen.



Vermeiden Sie beim Aufstehen und Hinsetzen ruckhafte, schnelle Bewegungen. Stützen Sie sich evtl. mit den Armen an der Tischkante, Sitzfläche, der Stuhllehne oder Ihren Oberschenkeln ab.

