

# Gesunder Bewegungsapparat

## Schmerzen im unteren Rücken und Rückengesundheit



Schmerzen im unteren Rückenbereich sind weltweit verbreitet und können durch verschiedene Faktoren hervorgerufen werden, etwa Bewegungsmangel, zu wenig Dehnung, Haltungsfehler, schlechte Schuhe, falsches Heben, Übergewicht, Alterungsprozesse und genetische Faktoren. Unsere Wirbelsäule wird durch die Rumpfmuskulatur unterstützt. Ist diese zu schwach, sind wir anfällig für Schmerzen im unteren Rückenbereich.

### Tipps für Ihre Rückengesundheit



Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Es ist wichtig, Kopf und Nacken auf einer Linie zu halten und über den Hüften zu positionieren. Das hilft, unnötige Belastung durch eine vorgebeugte Körperhaltung zu verhindern.



Sitzen Sie nicht so viel – langes Sitzen kann zusätzlichen Druck auf die Bandscheiben verursachen. Kombinieren Sie Sitzen, Stehen und Bewegung, um Ihren Rücken den ganzen Tag über zu schützen.



Wenn Sie etwas anheben, beugen Sie die Knie, halten Sie den Rücken gerade und den Gegenstand nah am Körper. Drehen Sie sich nicht während des Anhebens! Vermeiden Sie wiederkehrende **Bewegungsmuster**, die Drehung und Rotation beinhalten. Manchmal hilft schon ein zusätzlicher Schritt, um Drehung zu vermeiden.

### Tipps für den Alltag



- Dehnen Sie Ihren Rücken täglich – schon wenige Minuten können einen Unterschied machen.
- Tragen Sie stützende, bequeme Schuhe mit niedrigem Absatz.
- Ihre Matratze sollte fest genug sein, um Ihre Wirbelsäule zu stützen und Krümmung zu vermindern.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Gewicht.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf – für eine bessere Durchblutung und gesundes Gewebe.