



Rückengesundheit in Corona Zeiten

Rückenbeschwerden sind weit verbreitet. Häufig werden sie unmittelbar durch die Arbeit verursacht, etwa durch einseitige körperliche Belastung und langes Sitzen. Eine ergonomische Arbeitsplatzausstattung und regelmäßige Bewegungspausen können in diesem Fall Abhilfe schaffen.

Neben **Bewegungsman-
gel** schlagen sich auch **psychosoziale Belastungen - Stress, Probleme in Beruf und Familie** - leicht auf den Rücken nieder.

Eine **vegetative Reaktion** auf starke psychische Anspannung ist zum Beispiel die Erhöhung der Muskelspannung. Eine **schmerzhafte Verspannung der Nacken- oder Rückenmuskeln** ist eine häufige Folge.

Manche Menschen reagieren auf Stress und psychische Überlastung mit **Kopf- oder Magenschmerzen**, andere eher mit **Nacken- und Rückenschmerzen**.

Corona-Krise und Auswirkungen auf den Rücken

Auch die aktuelle Coronakrise kann sich negativ auf die Rückengesundheit auswirken. Wer die Coronakrise wirklich als Krise, also als Bedrohung wahrnimmt, verspürt oft Unausgeglichenheit und Sorge, was wiederum auch zu einer muskulären Anspannung führen kann. Diese Anspannung, gerade im Zusammenhang mit einem inaktiven Lebensstil, stellt einen Risikofaktor für die Rückengesundheit dar.

Dazu kommt, dass derzeit viele Menschen im Homeoffice arbeiten. Dort sitzt ein Großteil weni-

ger ergonomisch als im Büro, beispielsweise am Tisch im Wohnzimmer auf einem Holzstuhl. Hal- tungsbedingte Beschwerden können die Folge sein. Aufgrund der steigenden Fallzahlen, ist derzeit zu erwarten, dass wieder mehr Beschäftigte im Homeoffice arbeiten werden.

Die häufige Nutzung von Smartphones sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext kann ebenfalls Einfluss auf die Rückengesundheit haben.

Da derzeit deutlich weniger persönliche Kontakte aufgrund der Pandemie empfohlen werden, verwenden viele dafür vermehrt das Smartphone. Auch das Lesen aktueller News zur Pandemie auf dem Smartphone kann zu einer vermehrten Nutzung aufgrund der Coronakrise beitragen.

Smartphone Nutzung und Auswirkungen auf den Rücken

Die häufige Anwendung von Smartphones im Beruf und im Privatleben kann zu Beschwerden im Bereich der Halsmuskulatur führen. Zur Vorbeugung ist es sinnvoll, die Zeit zu reduzieren, in der auf das Smartphone geblickt wird.



Beachten Sie zudem, dass das Smartphone möglichst in Höhe des Gesichts gehalten wird, so dass nur die Augen gesenkt werden müssen und nicht der Kopf. Je mehr wir den Kopf nach unten Richtung Smartphone neigen, desto stärker werden unser Nacken sowie die Bandscheiben im Halswirbelsäulenbereich strapaziert. Die Belastung durch das Smartphone kann unsere Wirbelsäule zudem besser ausgleichen, wenn wir unsere Muskulatur durch Bewegung, Kräftigung und Lockerung trainieren.

Vorbeugung von Rückenbeschwerden durch Bewegung

Gerade jetzt vor Beginn des Winters und der Belastung durch die Pandemie, ist regelmäßige Bewegung und eine individuelle Stressbewältigung besonders wichtig zur Gesundheitsförderung.

Wer etwas für einen gesunden Rücken tun möchte, kann mit der richtigen Sportart viel erreichen. Bewegung kräftigt die Rückenmuskulatur und beugt damit Rückenbeschwerden vor. In Corona geprägten Zeiten sind besonders geeignete Aktivitäten das Spaziergehen als Kurzpause, Wandern, Walken, Radfahren oder Joggen, je nach eigenem Fitnesszustand und zeitlichen Ka-

pazitäten. Aufgrund der derzeitigen Einschränkungen im Freizeitsport, können wir so ohne eine Sporthalle oder Fitnessstudio in Bewegung bleiben. Draußen an der frischen Luft können wir Tageslicht tanken, gut Abstand halten und uns so besser vor einer Infektion schützen.

Wandern und Walking zählen zu den besonders sanften Ausdauersportarten und sind deshalb auch für untrainierte Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gut geeignet. Beim Nordic Walking werden besonders die Muskeln neben der Wirbelsäule gekräftigt.



Das Treten beim Radfahren stärkt die Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule. Bevorzugen Sie für rückengesundes Fahren ein einfaches Tourenrad gegenüber Rennrädern und Mountainbikes. Und sorgen Sie für einen gut gefederten Sattel - Ihre Bandscheibe wird es Ihnen danken.

Wer zu Hause eine Sportmatte hat, für den sind Sportarten wie Yoga und Pilates ebenfalls sehr gut geeignet, um den Rücken und die Körperhaltung zu stärken. Die verschiedenen Atemtechniken, die beim Yoga und beim Pilates angewandt werden, sind zudem eine wirksame Methode zum Stressabbau. Anleitungen und Videos findet man dazu im Internet.

Rückenübungen am Arbeitsplatz oder zu Hause:

Rückenbeschwerden kann mit einfachen regelmäßigen Übungen zur Kräftigung, Lockerung und Dehnung der Muskulatur vorgebeugt werden. Versuchen Sie zwei bis drei Übungen in Ihren Arbeitsalltag zum Beispiel im Büro, im Homeoffice, im Hotel, in der Küche, in der Produktion oder in einer Bäckerei einzubauen und spüren Sie, ob Ihnen die Übungen guttun.

ÜBUNG 1

Apfelflücken zur Lockerung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Position:

Im Stehen, schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt.

Durchführung:

Stellen Sie sich vor, Sie würden über dem Kopf Äpfel pflücken: Sie greifen abwechselnd mit der linken und rechten Hand über den Kopf und strecken dabei den Arm soweit wie möglich gerade nach oben. Strecken Sie die jeweilige Rumpfseite soweit wie möglich mit.



10 mal im Wechsel nach oben greifen, dann Arme kurz ausschütteln.

**2 – 3
Wiederholungen**

ÜBUNG 2

Dehnung zur Lockerung der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur

Position:

Im Stehen, Füße sind parallel, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper ist aufgerichtet.

Durchführung:

Der Kopf wird zur Seite geneigt. Der Arm der Gegenseite wird zum Boden gestreckt.

Hinweis:

Der Dehnungsreiz in der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur sollte spürbar, aber nicht schmerzhaft sein.



Dehnung ca. 20 Sek. halten. Anschließend die Seite wechseln.

**2 – 3
Wiederholungen**

ÜBUNG 3

Übungen für die Nackenkräftigung

Position:

Im Stehen, Oberkörper ist aufgerichtet, Füße sind parallel, Knie sind leicht gebeugt.

Durchführung:

Verschänken Sie Ihre Finger auf dem Hinterkopf und drücken Sie 10 Sekunden mit dem Kopf dagegen. Dann wieder locker lassen. Kopf aufrecht halten. Strecken Sie dabei Ihren Nacken!



Spannung ca.
10 Sek. halten,
dann Spannung
lösen.

**2 – 3
Wiederholungen**

Weitere Übungen und Informationen, auch gerne als praktischer Onlinevortrag mit Anleitung, erhalten Sie bei unserem Vertriebsteam.

Kontakt

Sie haben noch Fragen?

Unser Vertriebsteam beantwortet gerne all Ihre Fragen und ist erreichbar unter:

0531 35444-64
vertrieb@eversonline.de

**Mit uns erhalten Sie
zertifizierte Qualität**



evers ist geprüft und zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015.

evers Arbeitsschutz GmbH

Hermann-Blenk-Straße 22 • 38108 Braunschweig
Tel. 0531 / 35 444-0
info@eversonline.de • www.eversonline.de