



FIT UND XUND #27

RÜCKEN I von III

Wer kennt sie nicht; die Rückenschmerzen! Vielleicht haben Sie zu lange im Garten gearbeitet oder die Fahrt in die Ferien dauerte Stunden. Auch der so genannte «Hexenschuss» erlangte traurige Berühmtheit. Er fällt einen plötzlich aus dem Nichts an, meistens bei einer «dummen Bewegung». Der grosse gemeinsame Nenner ist die einmalige oder stete Überlastung einer oder mehrerer Strukturen im Rücken.

Meistens sind das die Muskeln und z. T. auch die Gelenke mit den Bändern. Sprich, Sie haben Muskelkater! Nur fühlt er sich im Rücken anders an als in den Bauch- oder Oberschenkelmuskeln. Die Rückenmuskeln sind nämlich etwas anders aufgebaut, da sie den ganzen Tag arbeiten müssen. Nun hilft meistens Wärme (z. B. ein Bad nach der Gartenarbeit) und leichte Bewegung.

ÜBUNG

- » Setzen Sie sich auf einen Stuhl an die Kante mit beiden Füßen auf dem Boden. Stellen Sie sich Ihr Becken als eine Schale mit Wasser vor. Nun kippen Sie das Becken / die Schale nach vorne und nach hinten, so dass, in der Vorstellung, vorne und hinten Wasser ausleert. Zur Hilfe können Sie auch die Hände am Beckenkamm aufstützen und das Becken beim Kippen manuell unterstützen. Bei Rückenschmerzen sollten Sie mit kleinen Bewegungen anfangen. Bleiben Sie im schmerzarmen Bewegungsbereich.

ALTERNATIVE

- » Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine gebeugt auf die Unterlage. Nun kippen Sie das Becken zur Decke und zum Boden.

