



FIT UND XUND #28

RÜCKEN, RÜCKENSCHMERZEN MIT AUSSTRAHLUNGEN II von III

Meistens sind es überlastete Muskeln, die die Ausstrahlungen ins Gesäss und in die Oberschenkel verursachen. Wahrscheinlich hatte sich Ihr Rücken bereits ein paar Mal gemeldet, bevor die Ausstrahlungen dazukamen.



Aber wie das so ist: Sie mussten ja nur noch «schnell» die Arbeit beenden oder Sie hatten gerade «absolut» keine Zeit, eine Pause zu machen. Dabei sind Pausen sehr wichtig für unseren Körper. Stellen Sie sich vor, wie ich gestaunt habe, als mir jemand erzählte, dass Reisarbeiterinnen in Asien keine Rückenschmerzen haben. Wie ist das möglich? Man hat herausgefunden, dass Sie während der Arbeit immer wieder kurz stehen bleiben und ein paar Worte miteinander wechseln. Bereits diese kurzen Pausen reichen, um Rückenschmerzen zu verhindern. Wenn Ihr Rücken also meldet, er beginne müde zu werden, nehmen Sie ihn ernst und machen Sie etwas anderes, denn das zählt auch als Pause. Bei der Gartenarbeit könnten Sie kurz mit den Nachbarn sprechen, sich auf eine andere Weise bücken oder den Kübel mit dem Unkraut häufiger leeren. Im Büro ist es das aufrechte Sitzen oder der Gang zum Drucker. Auch Dehnungen eignen sich gut als kleine Pause zwischendurch.

ÜBUNG

» Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie Ihren rechten Fuss auf Ihr linkes Knie. Nun spüren Sie einen Zug im Gesäss rechts. Als Steigerung können Sie Ihr rechtes Knie mit der Hand nach unten drücken und sich mit gestrecktem Rücken nach vorne lehnen.