

Rückentipp

RÜCKEN GESUND HEIT im Alltag

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Rückentipp

In Deutschland klagt jeder Dritte mindestens einmal pro Jahr über Rückenschmerzen. Besonders betroffen sind Menschen, die hauptsächlich sitzende Tätigkeiten ausüben. Denn wird die Wirbelsäule länger einseitig belastet, reagiert der Rücken mit Verspannungen.

Ändern Sie Ihre Haltung

Es ist in Ordnung, wenn Sie sich am Arbeitsplatz zwischendurch entspannt in den Stuhl sacken lassen – solange Sie es nicht dauerhaft machen. Wenn Sie länger sitzend arbeiten, ändern Sie Ihre Sitzposition regelmäßig. Ersetzen Sie einen kurzen Anruf beim Kollegen durch einen Gang in sein Büro. Erledigen Sie wichtige Telefonate im Stehen. Diese kleinen Haltungsänderungen bewirken, dass Ihre Bandscheiben bewegt werden, und das hält sie gesund. Auch die richtige Position des Bildschirms sowie eine angemessene Tisch- und Sitzhöhe sind wichtig für eine gesunde Haltung.

Bleiben Sie in Bewegung

Wer sich bewegt, kann Rückenschmerzen aktiv vorbeugen. Durch Sport wird die Muskulatur besser durchblutet, und Verspannungen werden gelöst. Schwimmen, Radfahren und Fitnessübungen sind besonders geeignet, um Ihren Rücken gesund zu halten. Schon kleine Änderungen im Alltag können viel bewirken: Nehmen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl, gehen Sie in der Mittagspause eine Runde spazieren, und strecken Sie sich regelmäßig!

Dr. med. A. Franck, Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, Klinikum Coburg