



Bewahren Sie Haltung

Foto: fotolia.com

Es sind bedenkliche Zahlen: Klagten 1998 etwa nur sechs Prozent unter chronischen Rückenschmerzen, so sind es heute etwa 15 Prozent, Tendenz steigend. Wellness & Gesundheit
Ein wesentlicher Grund für das grassierende Leiden ist zu wenig Bewegung.

Ein Artikel von Maria Riedler

Kreuzschmerzen und Nackenschmerzen werden laut einer Erhebung des CEOPS (Center of Excellence for Orthopedic Pain Management Speising) in Wien, durch zwei Faktoren verursacht: stundenlanges Sitzen am Computer und dem damit verbundenen Bewegungsmangel. Rückenbeschwerden quälen immer mehr Menschen und bedingen mittlerweile die häufigsten Arbeitsausfälle.

Unterforderte Muskeln

Unser Rücken besteht aus 34 Wirbeln, rund 150 Muskeln und zahllosen Sehnen und Bändern. Dazu kommt noch ein eigenes Nervensystem, das ebenso umfangreich ist,

EXPERTENTIPPS

Foto: Dr. Effenberger



Um Rückenschmerzen zu verhindern, sollte man vor allem einen Rundrücken vermeiden, die Schultern nach hinten ziehen, den Kopf anheben, Becken nach vorne schieben. Am Bildschirm sollte die oberste Textzeile auf Augenhöhe sein. Achten Sie auf einen häufigen Wechsel von sitzender Tätigkeit und Arbeiten im Stehen. Beim Heben und Tragen von Lasten das Gewicht möglichst auf beide Seiten körpernahe verteilen. Bei Haushaltsarbeiten ist es prinzipiell empfehlenswert, für höhen- und größenangepasste Arbeitsflächen zu sorgen.

Prof. Dr. Harald Effenberger, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, Sportorthopädie, Bischofshofen