



Das Kreuz mit dem Kreuz

**Eine Fachinformation
Ihrer Abteilung für Physiotherapie**

Mit freundlicher Unterstützung:

Deutscher Verband für Physiotherapie-Zentralverband
der Krankengymnasten/Physiotherapeuten (ZVK) e. V.



HUFELAND KLINIKUM

Das Kreuz mit dem Kreuz

Liebe Patientin, lieber Patient,

sicherlich hatten Sie auch schon einmal einen stechenden Schmerz im Kreuz. Oft ist daran eine Fehlhaltung des Körpers schuld. Mit diesem Heft möchten wir Ihnen einige wichtige Informationen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen geben.

Die menschliche Wirbelsäule baut sich aus sieben Halswirbeln, zwölf Brustwirbeln und fünf Lendenwirbeln auf. Sie stabilisiert die aufrechte Haltung und ermöglicht vielfältige Bewegungen. Es kommt altersbedingt aber auch durch Fehlbelastungen zu Verschleißprozessen an den Bandscheiben und Wirbelgelenken, die mit Schmerzen verbunden sind.

Fehlbelastungen der Wirbelsäule sind langes Stehen und Sitzen, Zwangshaltungen bei verschiedenen Tätigkeiten und das Tragen sowie Heben von schweren Lasten, vor allem einseitig. Eine schlechte unphysiologische Körperhaltung führt zu Überbelastungen in den Wirbelsäulensegmenten und belastet alle Strukturen, wie Bandscheiben, Wirbelgelenke, Bänder und Muskeln.

Für Menschen, die unter Beschwerden der Wirbelsäule leiden, sind daher folgende Faktoren von enormer Wichtigkeit, um den Zustand zu verbessern:

- eine korrekte Körperhaltung
- Vermeiden von Fehlbelastungen
- eine kräftige Muskulatur des Rumpfes
- eine gute Beweglichkeit in allen Wirbelsäulensegmenten

Jeder hat die Möglichkeit, etwas für seinen Rücken zu tun.

Beginnen Sie eher heute als morgen mit dem rückengerechten Verhalten. Somit können Sie Schäden an der Wirbelsäule und den Bandscheiben vorbeugen.

Die Broschüre soll außerdem dazu motivieren, bestehende Beschwerden und Beeinträchtigungen nicht als unabänderlich hinzunehmen.

Wir bieten Ihnen auch durch unsere krankengymnastischen Kurse viele Möglichkeiten, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Werden Sie aktiv!

Unser Team der Abteilung für Physiotherapie berät Sie gern über alle Angebote.

Sitzen



Falsch – aber typisch: Die krumme Körperhaltung am Tisch und Arbeitsplatz. Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle helfen eingefahrene Fehler auszumerzen.



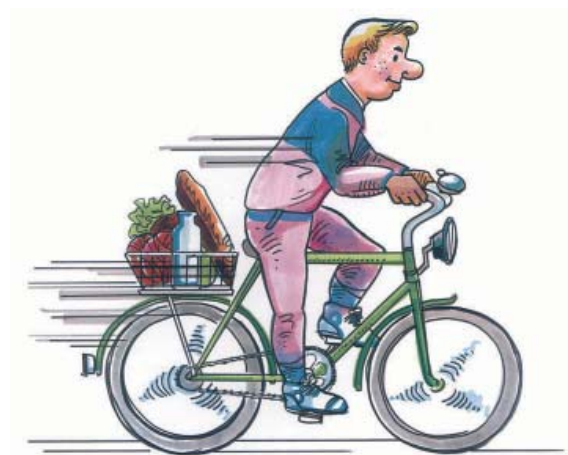
Richtig – und auch bequemer: Die aufrechte Körperhaltung im Sitzen (ohne Hohlkreuz). Wichtig: Brustkasten „anheben“, Becken nach vorn „kippen“, Wirbelsäule strecken.

Merke: Übereinandergeschlagene Beine führen immer zum „krummen“ Rücken!

Aufrecht = entspannt im Kreuz



Falsch – Sport ist Mord:
Wenn Sie als Amateur auf diese Weise auf dem Rad sitzen.



Richtig: Möglich, dass Sie nicht so „aerodynamisch“ aussehen. Aber Sie sitzen körpergerecht und gesundheitsbewusst. Und darauf kommt es an.

Aufrecht macht's mehr Spaß!

Stehen



Falsch: Hausarbeit in dieser Haltung geht schlecht von der Hand.



Richtig: Kontrolle der korrekten Höhe der Arbeitshaltung ist wichtig. Also: Brett rauf, Kopf hoch, Rücken gerade – und schon ist die Hausfrau abends weniger „gerädert“.

Aufrecht hält schmerzfrei.



Falsch: Legen Sie alte Gewohnheiten ab und vergessen Sie ganz schnell, wie Sie bisher Staub gesaugt haben.



Richtig: Gewöhnen Sie sich an die aufrechte Haltung, wo immer Hausarbeit stehend erledigt wird.

Gerader Rücken gibt Schwung!

Bücken



Falsch: Diese Fehlhaltung geht in die Knochen. Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke reagieren zu Recht „sauer“.



Richtig: In die Knie gehen, wo sich's lohnt. Die Körperhaltung muss der Arbeitsebene entsprechen. So ist es korrekt. Rückenschmerzen haben keine Chance.

Leichter geht's mit geradem Rücken



Falsch: Probleme? Kein Wunder, wenn Sie sich diese Fehlhaltung zumuten. Das kann ja auch nicht gut gehen.



Richtig: Besser so – und einfacher. Nichts knirscht, knackt oder zieht am Kreuz, weil diese Position anatomisch ist.

Gerader Rücken hilft beim Bücken.

Heben



Falsch: Unnötiger und falscher Kraftakt. So machen Sie Ihren Bewegungsapparat konsequent schrottreif.



Richtig: Diese Haltung stimmt. Die Hebelgesetze auch. Leichter geht's – und die Wirbelsäule freut sich auch.

Gerader Rücken = stark im Kreuz



Falsch: Gewöhnen Sie sich das ganz schnell ab: Einseitige Belastung beim Tragen hält keine Wirbelsäule in Form.



Richtig: So ist's richtig. Aufrecht, Tragelasten gleichmäßig verteilen, wo immer das machbar ist.

Verteilte Last = halbe Last

Schieben



Falsch: Möbelrücken auf Kosten Ihres Rückens. Tun Sie sich das künftig nicht länger an.



Richtig: So schiebt es sich einfacher – und gesünder dazu. Die Wirbelsäule bleibt gestreckt, Beinstellung stimmt auch. Alles klar?

Gerader Rücken spart Kraft



Falsch: Aufstehen will gelernt sein. So jedenfalls kommen Sie schlecht auf die Beine.



Richtig: Aufrechte Haltung und gerade Wirbelsäule sind die richtigen Muntermacher. Über die Seite aufstehen bringt Sie in Schwung und reduziert den Verschleiß. Ausprobieren, beibehalten.

Gerader Rücken hält mobil.



HUFELAND KLINIKUM

Abteilung für Physiotherapie

Rudolph-Weiss-Straße 1–5, 99947 Bad Langensalza

Telefon: 03603 855-232

Fax: 03603 855-100

E-Mail: physio.lsz@hufeland.de

Standort Mühlhausen:

Abteilung für Physiotherapie

Langensalzaer Landstraße 1, 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 41-1660

Fax: 03601 41-1167

E-Mail: physio.mhl@hufeland.de

www.hufeland.de