

Rückenratgeber

Zur Stabilisierung der Rücken- und Haltungsmuskulatur haben wir zusammen mit unseren Physiotherapeuten einige Übungen zusammengestellt die ohne großen Aufwand in den eigenen vier Wänden oder auch im Büro oder am Arbeitsplatz durchzuführen sind.

Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. So wird das Verletzungsrisiko, welches durch zusätzliche Trainingsgewichte vorkommen kann, so gut wie ausgeschlossen.

Für die Durchführung der Übungen werden Zusatzgeräte benötigt, die die meisten schon Zuhause haben. (Bsp.: Hocker, Bodenmatte/Handtuch) So müssen Sie keine zusätzlichen Trainingsgeräte anschaffen.

Die Durchführung der verschiedenen Übungen wird im einzelnen Beschrieben. Zur Visualisierung haben wir zusätzlich Fotos und Bildanhänge an die jeweiligen Übungen beigefügt.

Der Alptraum Rückenschmerzen

80 Prozent aller Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Bei vielen ist bereits ein chronisches Rückenschmerzsyndrom vorhanden und es scheint keine wirksame Hilfe zu geben. Auch wenn Sie nur ab und zu unter Rückenschmerzen leiden, sollten Sie dieses Signal Ihres Körpers sehr ernst nehmen.

In diesem Rückenratgeber erfahren Sie, wie Sie mit einfachsten Übungen bestehende Beschwerden lindern und zukünftigen Rückenschmerzen gezielt vorbeugen können.

Dabei werden Sie erfahren, dass es nicht allein um eine Kräftigung der Muskulatur oder lösen von Verspannungen geht. Unsere Übungen setzen da an, wo die meisten Therapien aufhören, dies führt zu mehr Lebensqualität. Bereits im jungen Alter baut unsere Muskulatur stetig ab, die Stabilität von Knochen und Gelenken vermindert sich, Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge. Wie fit wollen Sie noch im Alter sein?

Regelmäßiges Krafttraining von ein bis zwei Einheiten pro Woche reichen schon aus, um Ihre Muskulatur bis ins hohe Alter zu erhalten und auch mit 70 oder 80 Jahren noch aktiv am Leben teilhaben zu können, um den Herbst des Lebens mit Freunden, Familie und Enkeln wirklich zu genießen.

Da unsere Muskulatur im Alltag oft zu wenig oder einseitig genutzt wird, geht dem Körper später im Alter die wichtige Stützfunktion der Wirbelsäule und der Gelenke verloren.

Dabei ist Krafttraining nicht gleich Krafttraining. In speziellen, auf die Probleme und Nöte ihrer Zielgruppe ausgerichteten Fitnessstudios, werden Sie von Sportwissenschaftlern, Reha- Therapeuten und Trainern unterstützt und begleitet.

Wenn wir die Muskulatur überfordern, gehen wir ein hohes Verletzungsrisiko ein.

Stellen Sie sich vor, wie Sie mit 60 oder 70 Jahren den Herbst Ihres Lebens noch voll auskosten können und zum Beispiel Reisen, Wanderungen oder das Spielen mit den Enkelkindern wirklich genießen können.

Längst haben Sportwissenschaftler erkannt, dass unsere Muskulatur ab dem 25 Lebensjahr rapide abbaut. Und zwar etwa 1 Prozent pro Jahr!

Das bedeutet, dass Sie bis zu Ihrem 60. Lebensjahr etwa die Hälfte Ihrer Muskulatur verlieren, wenn Sie nicht gezielt etwas dagegen tun. Und es gibt sehr wirksame Mittel dagegen:

✓ Mehr Bewegung in den Alltag integrieren

Mit unseren Übungen werden Sie lernen, alltägliche Handlungen wie Zähneputzen oder Treppensteigen mit wirksamen Übungen zu kombinieren.

✓ Wirksame Entspannungstechniken finden

Erfahren Sie, wie Sie Stress und Hektik reduzieren und mehr Entspannung durch einfache und leichte Übungen im Alltag integrieren.

✓ Vitalstoffreiche Ernährung für den Rücken

Lernen Sie die wichtigsten Lebensmittel für einen gesunden Rücken kennen und wie Sie Ihren Körper entsäuern, damit die Zellen wieder richtig funktionieren.

Ein Verlust an Muskulatur ist immer auch ein Verlust an Selbstständigkeit und nicht zuletzt Lebensqualität. Wenn Sie frühzeitig damit beginnen Ihre Muskeln und Gelenke zu pflegen, wird Ihre Muskulatur es Ihnen im Alter danken. Und Ihre Familie, Freunde und Enkel natürlich auch! Nur so ist eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit möglich. Darüber hinaus sollte zu Beginn eine Analyse der Muskulatur und des Gesundheitszustandes durchgeführt werden, um auf bestehende Probleme wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Verspannungen gezielt einwirken zu können.

Es ist nie zu spät: Wer frühzeitig beginnt seine Muskulatur zu kräftigen und geschmeidig zu halten, die Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule verbessern und mehr für sich seine Gesundheit tut, hat mehr Energie, fühlt sich einfach wohl und beugt Verspannungen und Rückenschmerzen gezielt vor.

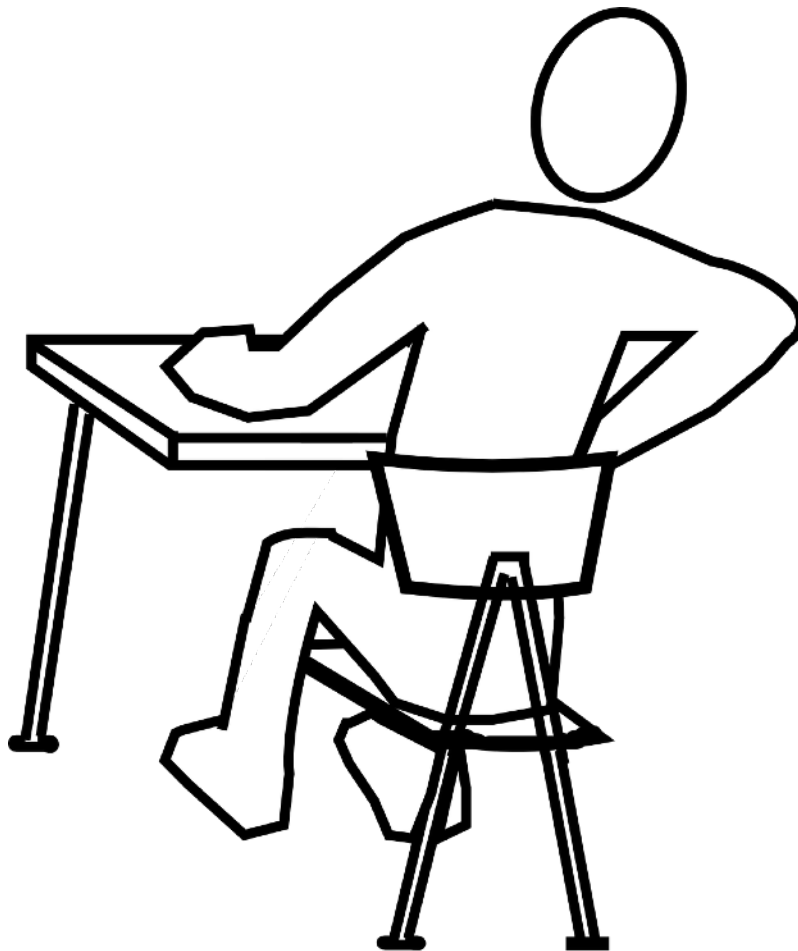
Fehler Nr. 1: Bewegungsarmut im Alltag

Etwa jede vierte Krankmeldung geht laut Statistik auf das Konto von Rückenschmerzen und damit einhergehenden psychischen Belastungen zurück.

Vor allem die Lendenwirbelsäule und der obere Hals- und Nackenbereich ist meist von Schmerzen und Verspannungen betroffen. Doch woher kommen diese Beschwerden?

Die Bewegungsarmut, die die meisten Menschen heute haben, gab es vor einigen Jahren noch nicht. Wir sitzen beim Frühstück, im Auto, in der Bahn, am Schreibtisch und beim Mittagessen und so setzt sich der Tag fort.

Das Ergebnis sind Verspannungen im Nacken und der Wirbelsäule, mangelnde Leistungsfähigkeit sowie fehlende Bewegung im Alltag.



Fehler Nr. 2: Stress nimmt immer mehr zu

Stress ist das größte Gesundheitsrisiko und führt nicht zuletzt zu Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Unsere Muskulatur, allen voran im Schulter- und Nackenbereich, macht dicht und zieht sich so stark zusammen, dass die Durchblutung nicht mehr optimal funktioniert.

Wir nehmen das dann als schmerzhafte Verspannungen wahr und versuchen mit Wärmekissen und Salben dagegen zu arbeiten. Aber warum verspannt die Muskulatur? Ständig angezogene Schultern, bedingt durch den Stress zu Hause oder im Büro, sorgt für diese Verspannungen.

Selbst Massage bringt oft nur kurzweilige Verbesserung, da nichts an der eigentlichen Ursache getan wird. Diese kann begleitend zum Gesundheitssport helfen. Gegen Stress und Hektik hilft am besten Ausgleichssport in Form von Ausdauertraining oder wirkungsvolle Entspannungsmethoden.



Fehler Nr. 3: Falsche Ernährungsgewohnheiten

Bedingt durch den stressigen Alltag und eine bewegungsarme Freizeit verlieren wir nicht nur unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

Viele Menschen haben das Gefühl keine Zeit mehr für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu haben.

Hinzu kommt, dass gesunde Lebensmittel längst nicht mehr die Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralien enthalten, die sie vor 100 Jahren noch besaßen. Die fabrikerzeugten Lebensmittel aus dem Supermarkt, die im Alltag schnell konsumiert werden können, enthalten kaum noch Vitalstoffe.

Eine Ergänzung der Ernährung ist ab einem Alter von 40 Jahren nicht nur zwingend notwendig, sondern beeinflusst den Alterungsprozess positiv und sorgt für mehr Vitalität.



Erfolgstipp 1 - Mehr Bewegung im Alltag

Achten Sie darauf Ihren Alltag bewegungsfreundlicher zu gestalten und sorgen Sie dafür, dass Sie auf der Arbeit oder im Alltag regelmäßig aufstehen müssen, um zum Beispiel zum Kopierer zu laufen oder bestimmte Akten zu holen.

Gehen Sie zumindest kurze Strecken grundsätzlich zu Fuß und achten Sie darauf, wenn Sie lange sitzen, immer wieder kleine Bewegungen im Rücken zuzulassen.

Strecken Sie sich regelmäßig und kreisen Sie die Schultern. Zum Beispiel können Sie sich die Erinnerungsfunktion Ihres Smartphones zu Nutze machen und sich alle 30 Minuten an ein kurzes Bewegungsprogramm erinnern lassen. Alternativ können Sie auch einen Fitness-Tracker nutzen der Sie regelmäßig an Ihre Aktivität erinnert.

Egal wie viele Aufgaben Sie zu bewältigen haben, verzichten Sie nicht auf ein regelmäßiges kurzes Bewegungsprogramm.



Das Gesundheitsstudio Tudorf arbeitet aus diesem Grund mit speziellen Übungen, die mit alltäglichen Handlungen gekoppelt werden. Durch Ihren Physiotherapeuten erfahren Sie, wie Sie diese Übungen mental ankern, so dass ein automatischer Reiz entsteht, sobald Sie zum Beispiel die Zähne putzen oder sich ins Auto setzen.

Erfolgstipp 2 – Entspannungspausen

Es ist weniger wichtig jede Woche zur Massage oder in die Sauna zu gehen, auch wenn diese beiden Methoden sehr zu empfehlen sind. Viel wichtiger aber sind kurze Entspannungspausen im Alltag, in denen Sie sich für einen Augenblick Ihren Tagträumen hingeben oder bewusst Ihre Atmung wahrnehmen.

Auch gezielte Entspannungstechniken wie Sie oft in Kursen in Fitnessstudios erlernt werden, können Ihnen helfen auch mitten im größten Stress schnell zu entspannen und mit wenigen Atemzügen den Stresslevel zu reduzieren.

Wichtig dabei ist die regelmäßige Anwendung dieser Methoden. Eine Entspannungstechnik ist nur so gut, wie sie auch in einen stressigen Alltag integriert werden kann.



Mit unserer Progressiven Muskelentspannung entspannen Sie in einer einzigartigen Umgebung, die den Entspannungszustand zusätzlich verbessert. Unsere Entspannungskurse sind von der ZPP geprüft und somit von allen Krankenkassen anerkannt.

So können Sie nach dem Feierabend entspannen und den stressigen Alltag hinter sich lassen. Dies fördert Ihre Gesundheit auf einer ganz anderen Ebene.

Tipp Nummer 3 – Vitalstoffreiche Ernährung

Durch gesunde und richtige Ernährung sowie einer Ergänzung durch lebenswichtige Vitalstoffe fördern Sie Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Essen Sie mindestens dreimal am Tag Obst und achten Sie darauf, mindestens zwei bis drei Liter Wasser am Tag zu sich zu nehmen. Ihr Körper benötigt ausreichend Flüssigkeit für alle wichtigen Stoffwechsellvorgänge.

Darüber hinaus sollten Sie Ihren Körper durch eine individuelle Ergänzung von Vitalstoffen mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen unterstützen.

Dazu zählen eine Grundversorgung des Körpers mit Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch eine gezielte Entsäuerung. Durch gezielten Sport unterstützen Sie Ihre Zellen und Ihre Muskulatur bei der Regeneration.



Viele Menschen sind auf Grund von Stress und falscher Ernährung übersäuert, was wiederum zu zusätzlichen Verspannungen in der Muskulatur im Rücken und Nacken führen kann. Der ganzheitliche Ansatz unterstützt Sie auf allen Ebenen, um Rückenschmerzen wirksam zu lösen.