



»
**ENTZÜCKEN MIT
EINEM STARKEN
RÜCKEN!**
«

UNTERNEHMEN
GESUNDHEIT

GESUNDHEITSTIPP: RÜCKEN

Viele Menschen leiden mehr oder weniger häufig unter Rückenschmerzen. Zumeist sind Verspannungen die Ursache. Ausgelöst werden sie durch einseitige Belastungen wie häufiges Sitzen oder langes Stehen und zu wenig Bewegung. Doch schon mit ein paar einfachen Übungen können Sie Ihren Rücken stärken und Schmerzen vermeiden.

RÜCKENSCHMERZEN – DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN

Bei Rückenschmerzen denken viele Menschen zunächst an Veränderungen der Wirbelsäule oder einen Bandscheibenvorfall. Doch meist ist nicht eine schwere Erkrankung schuld. Rund 90 % aller Rückenschmerzen gelten medizinisch als „unspezifisch“. Das bedeutet, dass bei einer Röntgenaufnahme kein Auslöser festgestellt werden kann. Vielmehr handelt es sich überwiegend um muskuläre Probleme, die durch schweres Heben oder Tragen, eine ungünstige Körperhaltung, zu viel Sitzen, zu langes Stehen, Stress oder zu wenig Bewegung ausgelöst werden.

BLEIBEN SIE AKTIV

Ein starker Rücken wird als die Achse unseres Körpers bezeichnet. Hierbei spielt die Muskulatur eine entscheidende Rolle. Sie stützt Knochen, Knorpel und Bindegewebe und hält uns beweglich. Bleiben Sie deshalb möglichst aktiv. Jede Bewegung stärkt die Muskulatur und versorgt die Bandscheiben mit Nährstoffen. Probieren Sie unterschiedliche Sportarten aus und finden Sie heraus, welche Ihnen am meisten Spaß macht. Besonders rückenfreundliche Sportarten sind z. B. Walken, Schwimmen, Tanzen oder Skilanglauf. Die Bewegungsabläufe erfolgen rhythmisch und ohne abrupte Stöße oder Dehnungen.

DREI EINFACHE ÜBUNGEN FÜR IHREN ALLTAG

- **Halsmuskulatur:** Halten Sie Ihren Kopf gerade und drücken Sie abwechselnd von rechts und von links mit der flachen Hand leicht gegen Ihre Schläfen. Wichtig: Der Kopf muss dabei in seiner Position verbleiben. Halten Sie den Druck pro Seite ca. 20 Sekunden.
- **Schultermuskulatur:** Lassen Sie Ihre Arme ganz entspannt nach unten hängen. Ziehen Sie nun abwechselnd Ihre rechte und Ihre linke Schulter bis zum Ohr (dabei einatmen). Halten Sie die Spannung ca. zehn Sekunden und führen Sie die Schulter wieder in die Ausgangsposition zurück (dabei ausatmen).
- **Bauchmuskulatur:** Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf das vordere Drittel eines Stuhls. Heben Sie nun abwechselnd das linke und das rechte Bein mit angezogener Fußspitze ca. 15 cm vom Boden ab. Halten Sie die Spannung ca. fünf Sekunden und setzen Sie den Fuß langsam wieder auf den Boden. Wiederholen Sie diese Übung pro Seite fünfmal.

EXTRALEISTUNG DER BKK MOBIL OIL

Lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie Sie Rückenschmerzen vermeiden können. Unser Angebot reicht von Nordic Walking oder Wassergymnastik über Rückenschulen bis hin zur Progressiven Muskelentspannung. Die BKK Mobil Oil übernimmt für Versicherte im Rahmen der Präventionsleistungen für bis zu zwei Kurse pro Jahr 100 % der Kursgebühr (max. 200,00 Euro). Qualifizierte Kursanbieter in Ihrer Nähe finden Sie mit Hilfe unserer Kursdatenbank unter: bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse