

Rückenschule

Einführung

Holsingvital

Vorschau: Themen in der Rückenschule

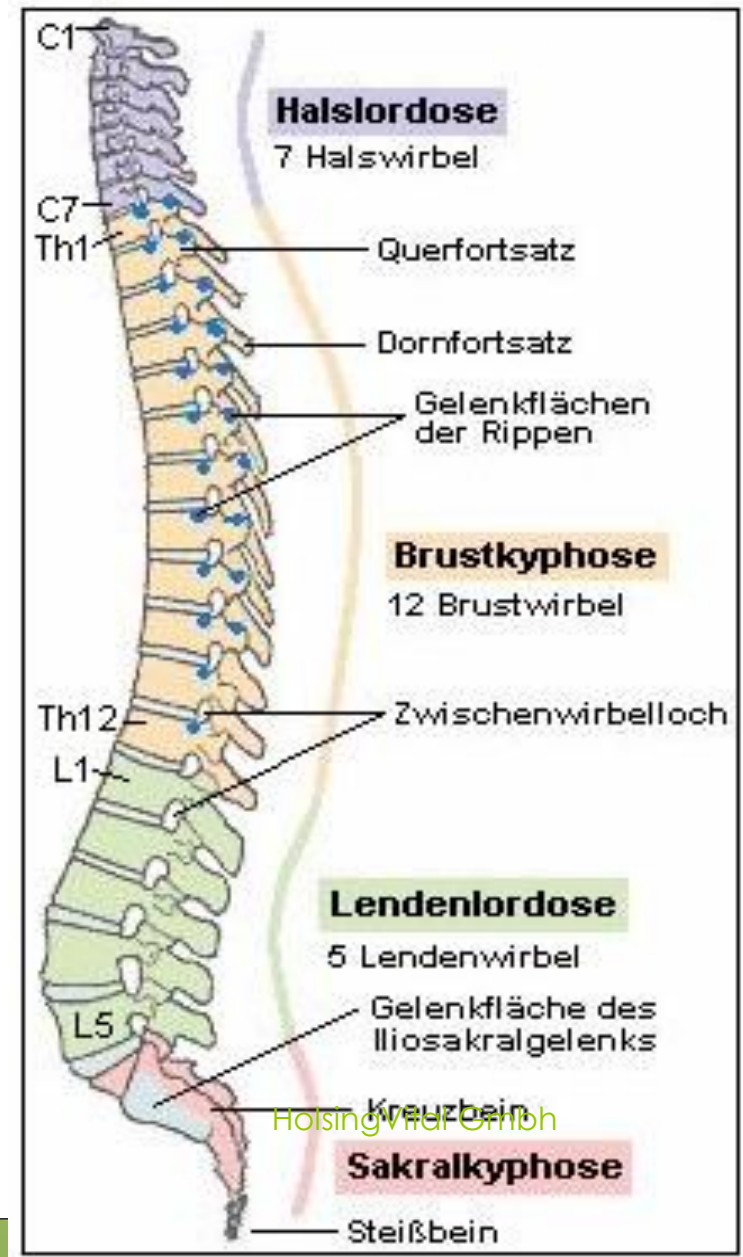
- **HEUTE: Einführung, Theorie**
- **2. Termin in der Turnhalle: PRAXIS zu den Themen**
 - Sitzen
 - Bücken-Heben-Tragen
 - Liegen-Schlafen
 - Stehen-Gehen-Laufen

Fakten zum Thema Rücken

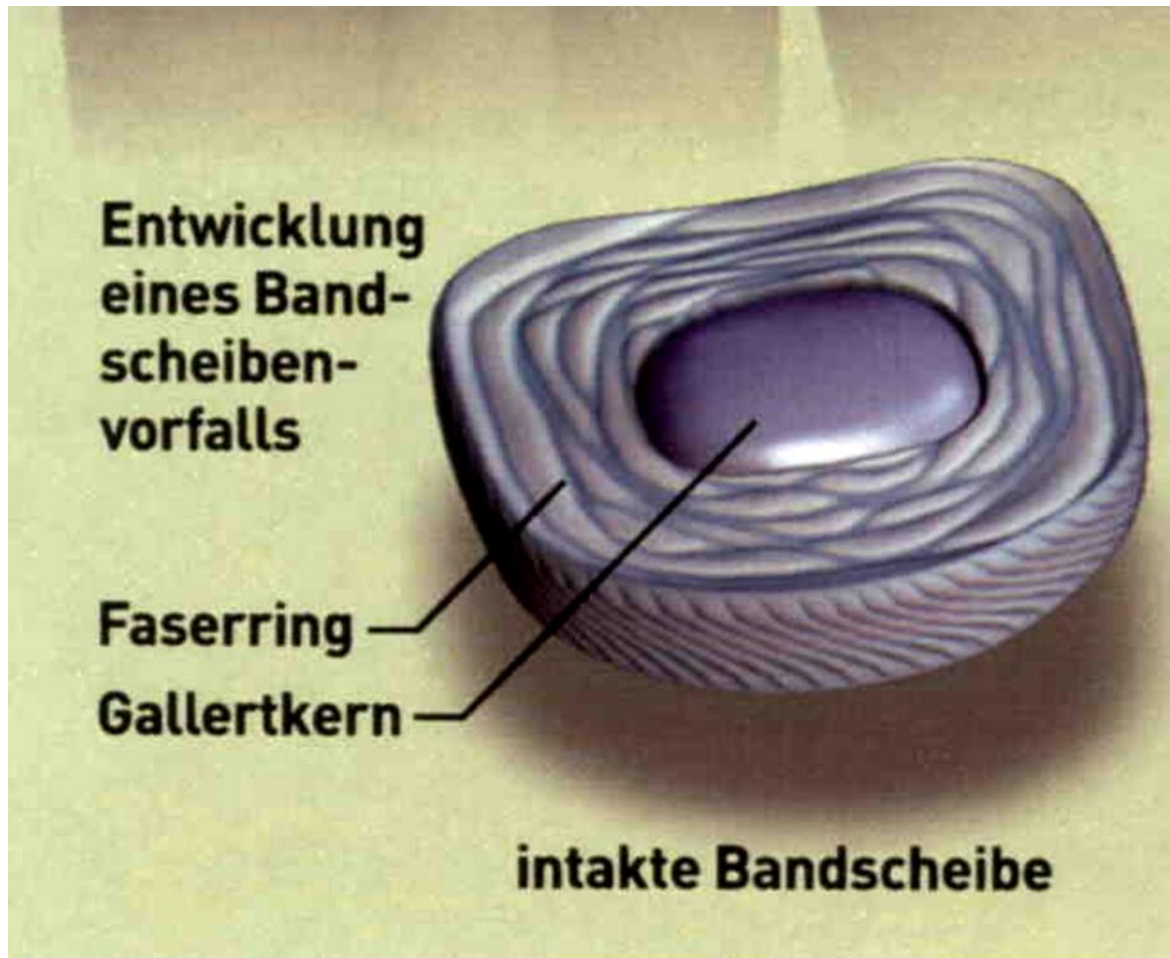
- Bis zu 90% der Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens einmal Rückenschmerzen und sind deshalb beim Arzt o.ä.
- Zwischen 30-45% der Bevölkerung mit akuten Beschwerden im Jahresverlauf
- „bestes“ Risikoalter: 30. bis 50. LJ
- 4% der gesamten Arbeitskraft in Deutschland gehen durch Rückenschmerzen verloren
- Ca. 3,5 Mio. Krankschreibungen/Jahr mit 75,5 Mio. Arbeitsunfähigkeitstagen (zweithäufigster Krankschreibungsgrund!)
- Jeder 2. Patient beim Orthopäden hat Rückenbeschwerden, jeder 10. Patient beim Hausarzt
- Bis 35-40 Mrd. Euro direkte und indirekte Kosten pro Jahr durch Rückenschmerz
- Rückenschmerzen machen 18% aller Erwerbsminderungsrenten aus

Unser Rücken – Die Wirbelsäule

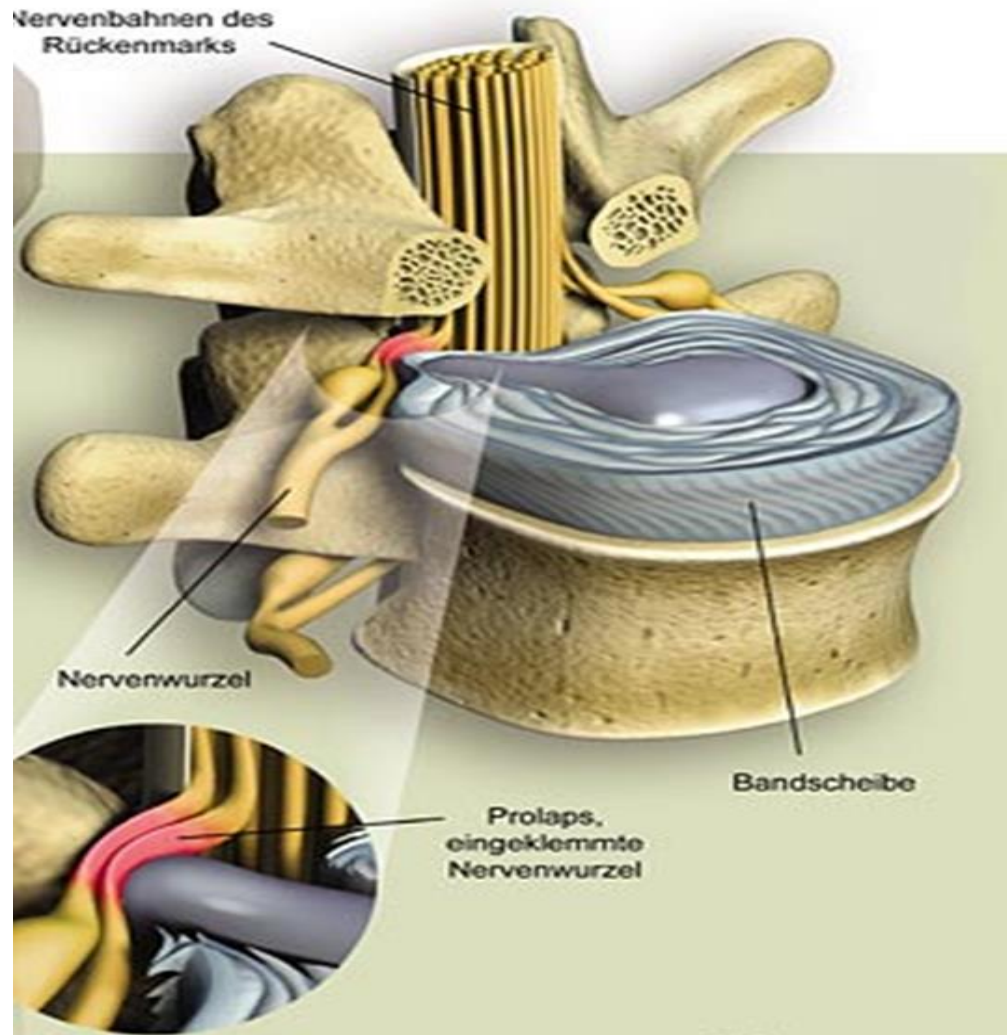
- Knöcherner Schutz des Rückenmarks und des Nervensystems
- Ermöglicht Bewegung (Seitneigung, Rotation, Vor-, Rückbeugung)
- Gibt Stabilität



Die Bandscheibe

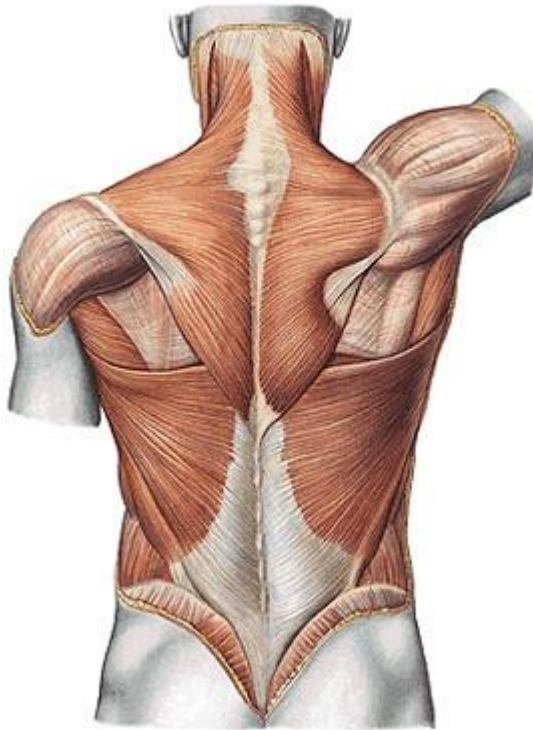


Ein Bandscheibenvorfall:

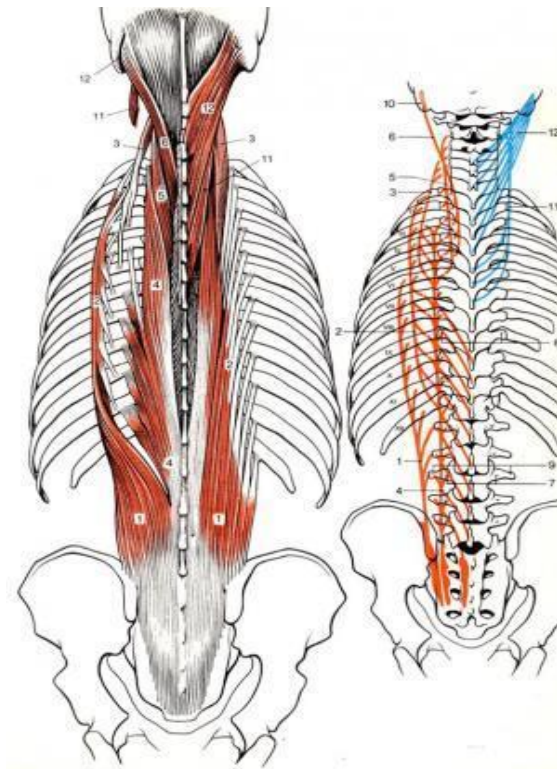


WICHTIG:

Die Rückenmuskulatur



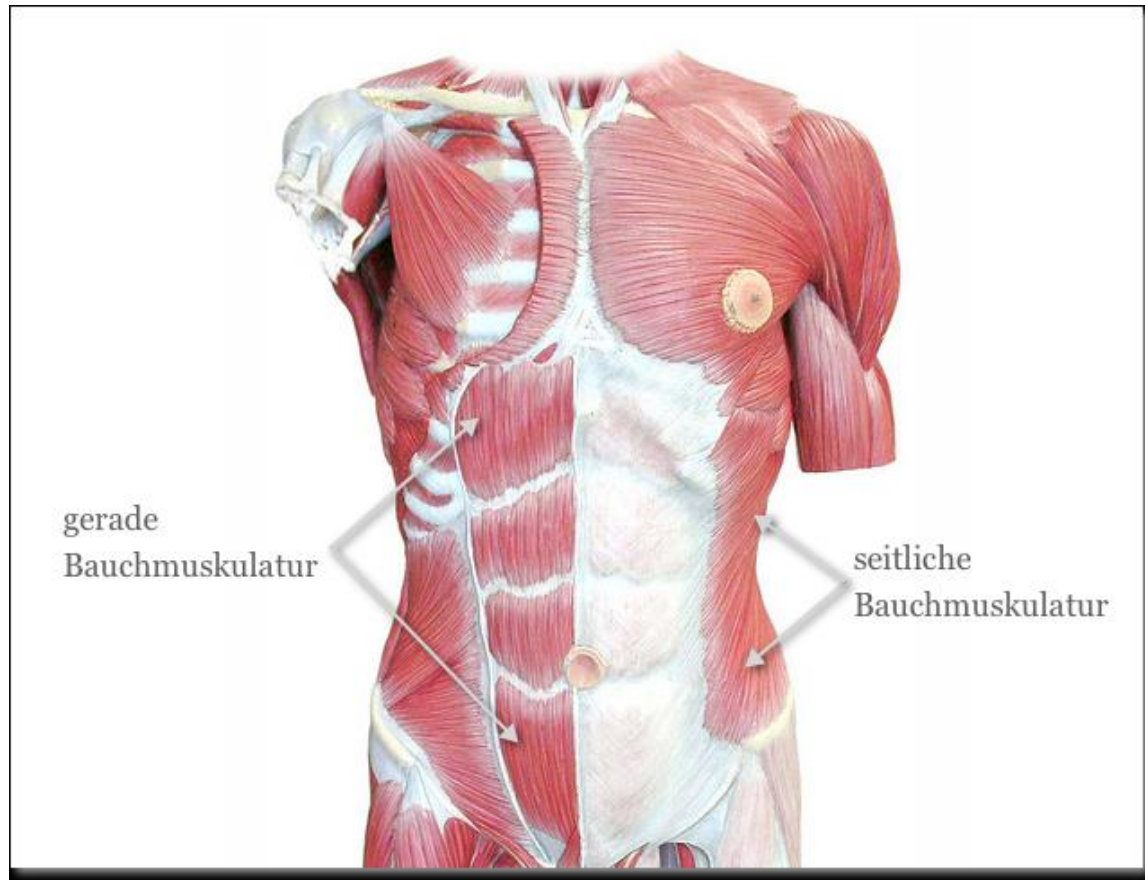
Die oberflächliche Rückenmuskulatur



Die tiefe Rückenmuskulatur

WICHTIG:

Die Bauchmuskulatur



Faktoren, die Rückenbeschwerden beeinflussen:

Nicht beeinflussbar?!

- Alter
- Geschlecht:
Frauen > Männer
- Strukturveränderung an der WS oder BS durch z.B. Unfall oder WS-Erkrankungen (Rheuma, Osteoporose...)

Beeinflussbar?!

- Falsche/einseitige Bewegungsmuster, einseitige Belastungen
- Schlechte/einseitige Haltung
- Muskuläres Ungleichgewicht
- Bewegungsmangel
- Psychische Belastungen
- Stress
- Verspannungen
- Übergewicht

Was dem Rücken guttut!

- **Bewegung, Bewegung, Bewegung** =
Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit,
Koordination, Schnelligkeit verbessern
- Mehr Bewegung im Alltag (z.B. Treppe statt
Aufzug, Fahrrad statt Auto.....)
- Mehr Sport: Empfehlung = **3x pro Woche,
ca. 60-90 Min., in einer Gruppe, mit
Übungsleiter**
- Wärme bei Verspannungen
-

Empfehlenswerte Sportarten

- Schwimmen, Aquagymnastik, Aquafitness, Aquajogging
- Walking, Nordic Walking, Wandern, Jogging
- Wirbelsäulengymnastik (Funktionstraining)
- Medizinische Trainingstherapie (Fitnesstraining an Geräten unter Anleitung!)
- Aerobic, Step-Aerobic u.a. Fitnesskurse (gibt es auch rückengerecht!)
- Fahrradfahren (Fahrradeinstellungen kontrollieren!), auch Spinning
- Rückenfreundliches Yoga
- Qi Gong oder Tai Chi
- Tanzen
-

Problem : PLANUNG!!!! MOTIVATION!!!!

- Was? Sportarten auswählen
- Wann? Welche Zeit, welcher Tag ist passend, Wochenende!!
- Wo? Ort, Verein, Treffpunkt auswählen – je näher, unkomplizierter je besser
- Mit wem? Eine vertraute Begleitperson, Partner/in, Gruppe u.ä. erleichtern den Start
- Kosten einschätzen

Bei der erfolgreichen Umsetzung von realistischen Planungszielen, daran denken, bei Erfolg neue, veränderte Ziele zu formulieren



THEMA: SITZEN

Ist Sitzen gut für den Rücken?

Pro

- Entspannung für die Beine nach langem Stehen oder Gehen
- Ist bequem
- Angenehme Ruheposition

Contra

- Einseitige, oft schlechte Haltung
- Einseitige muskuläre Belastung – daher mangelnde Durchblutung der Muskulatur und schnellere Ermüdung
- Bewegungsmangel – keine Dynamik
- Keine Dynamik - Fehlende Belastungswechsel für die Bandscheiben, die Muskulatur, Gelenke und den Band-,Sehenapparat

Sitzen

- **Unterscheidung zwischen:**
 - Dynamischen Sitzen bzw. dynamischer Sitzhaltung und
 - Statischen Sitzen bzw. statischer Sitzhaltung

Was ist dynamisches Sitzen?

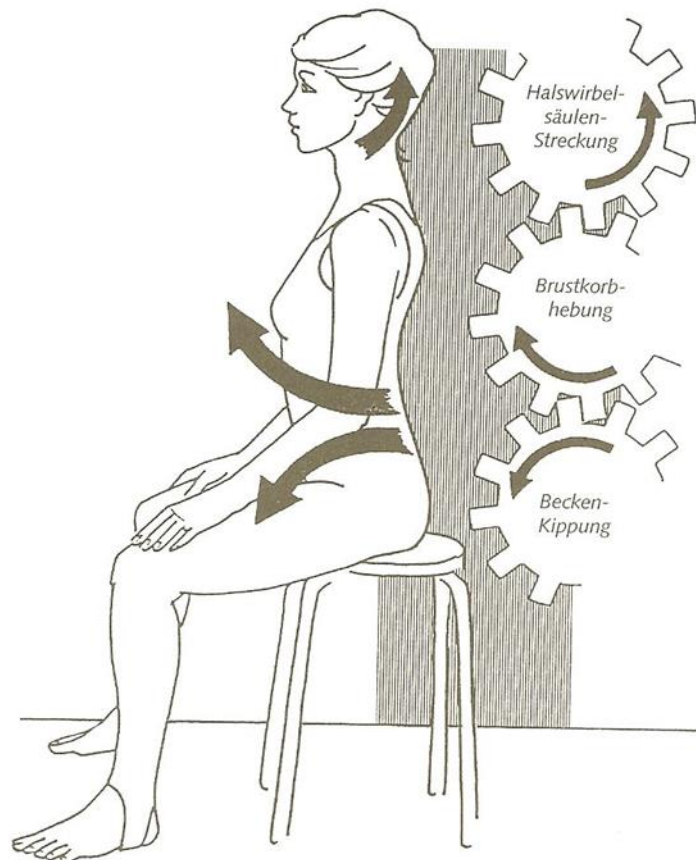
- Häufiger Wechsel zwischen vorgeneigter, aufgerichteter und zurückgelehnter Sitzposition wird empfohlen da einseitige Belastungen vermieden werden
- Es kommt zum stetigen Wechsel von Be- und Entlastung u.a. der Muskulatur und der Bandscheiben
- Die Nährstoffversorgung der BS wird gefördert
- Die Durchblutung der Muskulatur ist verbessert
- Die Aufrichtung erhält die physiologische (natürliche) Stellung der Wirbelsäule
- Verringerung von Fehlbelastung bzw. Verschleißerscheinungen durch dynamische Vorgänge
- **Dynamisches Sitzen bedeutet aber auch:**
 - Bewegungspausen durch häufiges Aufstehen
 - Sitzflächen sollten dynamische Eigenschaften haben
 - Computergesteuerte Animation zu Bewegungspausen

Fakt:
Die beste
Sitzhaltung ist immer
die nächste!!!

Was bedeutet statisches Sitzen?

- Erhöhte Bandscheibenbelastung mit vorzeitigem Verschleiß
- Überdehnung des Band-, Sehnenapparates und der Muskulatur
- Verkürzung und Abschwächung der Bauchmuskulatur durch geringe Anspannung
- Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur
- Abflachung der Atmung durch Einengung des Brustkorbes
- Frühzeitige muskuläre Ermüdung durch einseitige Muskelspannungen

Die richtige Sitzhaltung: Vom Zahnrad zur Aufrichtung





Thema:

Schlafen und Liegen

Warum brauchen wir den Schlaf?

- Regeneration aller Körperbereiche
 - Körper
 - Geist
 - Seele
- Erholung
- Entspannung
- „Akkus aufladen“
- „Energie tanken“



Wieviele Stunden Schlaf braucht der Erwachsene?

- Es gibt **keine “normale” Zahl an Stunden**, die einen guten Schlaf quantifiziert. Die meisten Erwachsenen brauchen 7-9 Stunden pro Nacht, andere wiederum kommen auch gut mit 6 Stunden aus.
- Es ist **sogar möglich, zu viel zu schlafen**, denn zuviel Zeit im Bett kann auch ein Zeichen eines anderen gesundheitlichen Problems wie z.B. **Depressionen oder chronischer Müdigkeit sein**.
- Eine britische Studie im Jahr 2007 ergab, dass Menschen, welche die gleiche Zeit (sieben Stunden) pro Nacht schliefen, im Durchschnitt länger gelebt haben als Menschen, die immer wieder ein paar Stunden zu ihrer Schlafzeit addiert oder subtrahiert hatten.

Faktoren die die Schlafqualität beeinflussen:

- Schlafzimmeratmosphäre – gemütlich, angenehme Temperatur (16-18°C), dunkel, leise, frische Luft
- Das Bett – Matratze, Lattenrost, Kopfkissen...
- Ess- und Trinkverhalten – Kaffee, Alkohol, Essen, Nikotin
- Fehlende körperliche Aktivität
- Einschlafrituale
- Stress
- Körperliche und psychische Erkrankungen
- Langsame Abnahme von körperlicher und geistiger Aktivität in Richtung Schlafzeitpunkt
- Schichtarbeit

Bitte merken:

Kauf einer Matratze

- Wichtig: Man verschläft ca. 1/3 seines Lebens, daher ist ihr Bett das wichtigste Möbelstück in ihrem Haushalt!!!
 - Kauf im Fachgeschäft
 - Fachberatung (Zeit nehmen)
 - Probeliegen
 - Probeschlafen zu Hause ca. 10-14 Tage



Thema:

Stehen, Gehen,
Laufen

Rückenentlastender Stand

- „Bärenstand“
 - Schulterbreit die Füße auseinander, die Füße sind parallel
 - Körpergewicht auf beide Füße gleich verteilen
 - Leicht gebeugte Knie
 - Leichte Bauch-Po-Spannung aufbauen
 - Gestreckte WS (Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück aber entspannt hängen lassen, Kopf hoch mit gestreckter HWS, leichtes Doppelkinn)
- Dynamisch Stehen
 - Auf den Füßen wippen
 - Schrittstellung einnehmen
 - Eine Fuß zwischendurch hochstellen
- Sitz- oder Gehpausen durchführen
- Mit dem Rücken an die Wand anlehnen

Wichtigstes Hilfsmittel für Stehen und Gehen sind die Schuhe!!!!

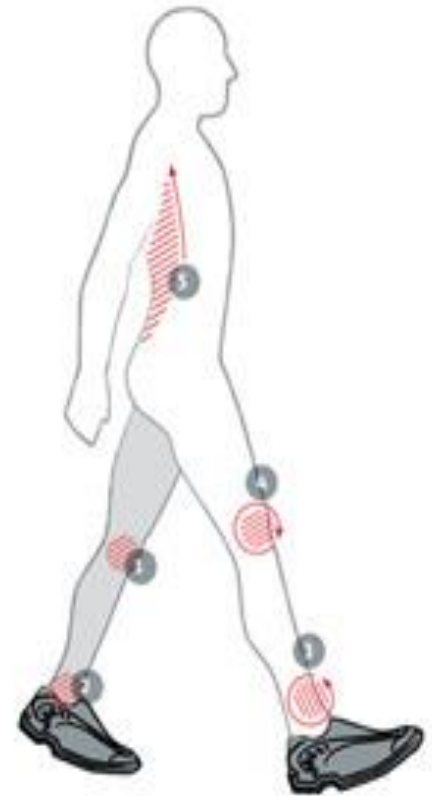
Schuheigenschaften:

- **Bequem, mit guter Passform**, ohne Druck- oder Scheuerstellen (Schuhe im späteren Verlauf des Tages kaufen! Dicke Füße!)
 - **Zehenbox** = dreidimensional geräumig (Länge, Weite, Höhe)
 - **Mittelfußfixation** über Klettverschlüsse oder Schnürsenkel
 - **Rückfuss mit stabiler Fersenkappe**, guter Innenpolsterung, anatomischer Passform
- Die **Sohle** sollte:
 - flexibel, dämpfend, rutschfest und flach sein
- **Atmungsaktives** Obermaterial
- **Fussbett**
- **WICHTIG:** immer **2 Paar Schuhe für die Arbeit!** Im Wechsel tragen!
- **Gut: Barfußlaufen**

Rückenfreundliches Gehen

Verbesserung der Körperspannung
und der Aufrichtung durch:

- Einen **flotten-zügigen Gang**;
kein langsamer, passiver Schleppschritt
- **Locker pendelnde Arme**;
nicht die Hände in der Tasche
verschwinden lassen
- **Bequeme, gut gedämpfte Schuhe
mit flacher Sohle**



Dabei immer: Kopf hoch, Schultern locker und entspannt,
der Rücken durchgestreckt.....

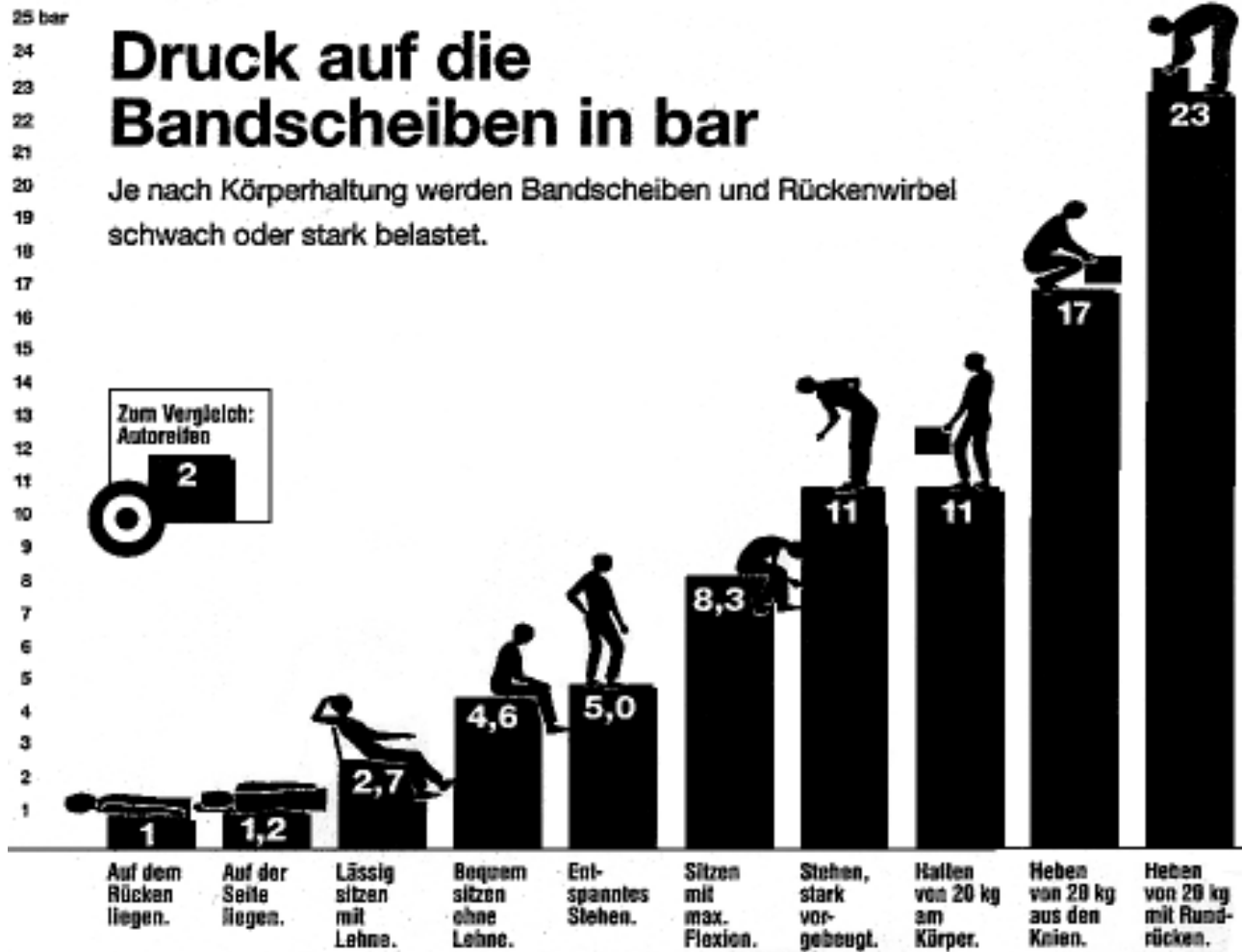


Thema:

Bücken,
Heben, Tragen

Bücken/Heben/Tragen

- **Wichtig:** Bücken/Heben/Tragen ist Bewegung – Bewegung ist gesund und erhält unsere Muskulatur; ist also fast wie Sport treiben!
- **Wichtig:** Es gibt nicht **DIE** rückenfeindliche Bewegung.....**auch nicht schwer Heben!!!!**
- **Deshalb wichtig:** Einseitige Bewegungsmuster vermeiden – „Alternative, rückenfreundliche“ Bewegungsmuster ergänzen, und mit den bisher genutzten Bewegungsabläufen einsetzen
- **Wichtig:** Vorhandene Hilfsmittel einsetzen bzw. sinnvolle Hilfsmittel anschaffen wenn Tätigkeiten zu einseitig körperlich belastend sind



Hilfsmittel:

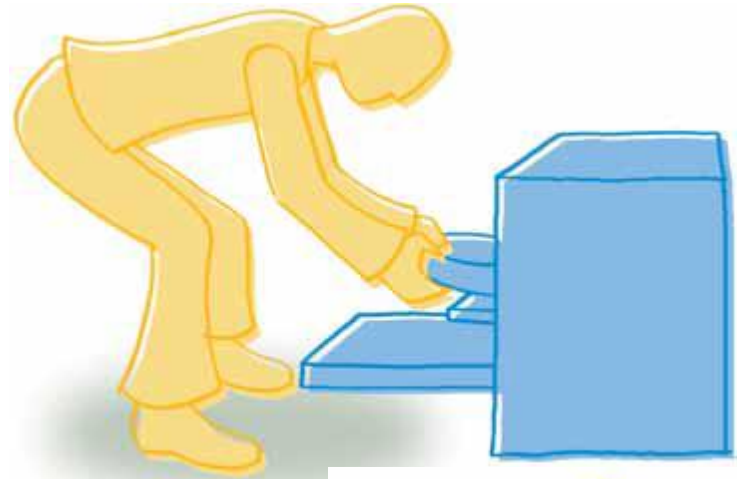
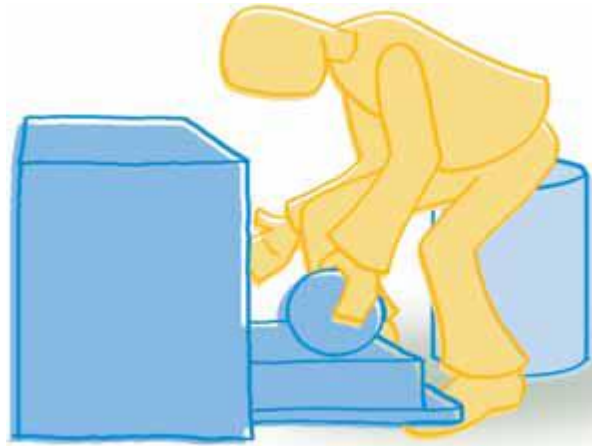
- Sackkarre
- Hubwagen
- Einkaufswagen
- Einkaufstrolley („Hackenporsche“)
- Rucksack
- Transporthund
- Tragegurte
- Schubkarre
- um Hilfe bitten, Arbeit teilen
- 2x Laufen
- Lasten verteilen
-im Grunde alles was Räder oder einen Motor hat
-ein gutes Kraft-Leistungsverhältnis der Muskulatur

Holsing*vital*

Praktische, rückenfreundliche Beispiele:















Ergänzende Informationen

Sitzen ist „Einstellungssache“ 1

- **Der Stuhl:** Sitzhöhe; Sitztiefe;
Neigungseinstellung der Sitzfläche; lange Rückenlehne für die gesamte WS; einstellbare Lumbalstütze(Höhe und Tiefe!); dynamische Rückenlehne mit einstellbarem Anpressdruck; Armlehne mit Einstellungen für Lehnenhöhe, -weite und -tiefe;
- **Außerdem wichtig beim Sitzen:**
 - Sitzen in Bewegung und Variation!!!!!!
 - Sitzen mit offenem Sitzwinkel!!!!
 - Individuell optimal auf den Körper anpassbarer Stuhl s.o.
 - Benutzerfreundliche Einstellung

Sitzen ist „Einstellungssache“ 2

- **Der Tisch:** Höhenverstellbar um mit dem Mitarbeiter zu wachsen oder zu schrumpfen; idealerweise auch für „Steharbeit“ einstellbar (Stehtisch); Neigung der Arbeitsfläche sollte variabel sein (besserer Blickwinkel zum Schreiben und Lesen!)





Holsingvital

Hilfsmittel



Holsingvital

Matratzen

- Sollten vor allem punktelastisch sein!
- Mögliche Materialien sind: Kaltschaum, Viscoelastischer Schaumstoff, normaler Schaumstoff, Latex in verschiedenen Ausführungen, Federkern, Boxspring, Luftkernmatratzen, Taschenfederkern, Wasserbett, Futons, Naturmatratzen etc.
- Preise zwischen 50 und 2000 Euro!
- Nach 7-10 Jahren spätestens die Matratzen wechseln



Lattenroste

- Lattenroste können verstellbar oder nicht verstellbar sein
- Bei verstellbaren Lattenrosten können Kopfteil - und gegebenenfalls auch das Fußteil - in beliebigen Höhen und Winkeln verstellt werden
- Manuelle oder elektrische Verstellbarkeit



Kopfkissen

- ◉ Federkissen
- ◉ Schaumstoffkissen
- ◉ Körnerkissen
- ◉ Alergikerkissen
- ◉ Nackenstütz-, Halswirbelsäulenkissen als besonderes Hilfsmittel bei Problemen in der Schulter-Halswirbelsäulenregion



Weitere Hilfsmittel

- Komfort-, Bequem- oder Seniorenbett



- Seitenschläferkissen

- Stufenlagerung



- Flaches Bauchkissen

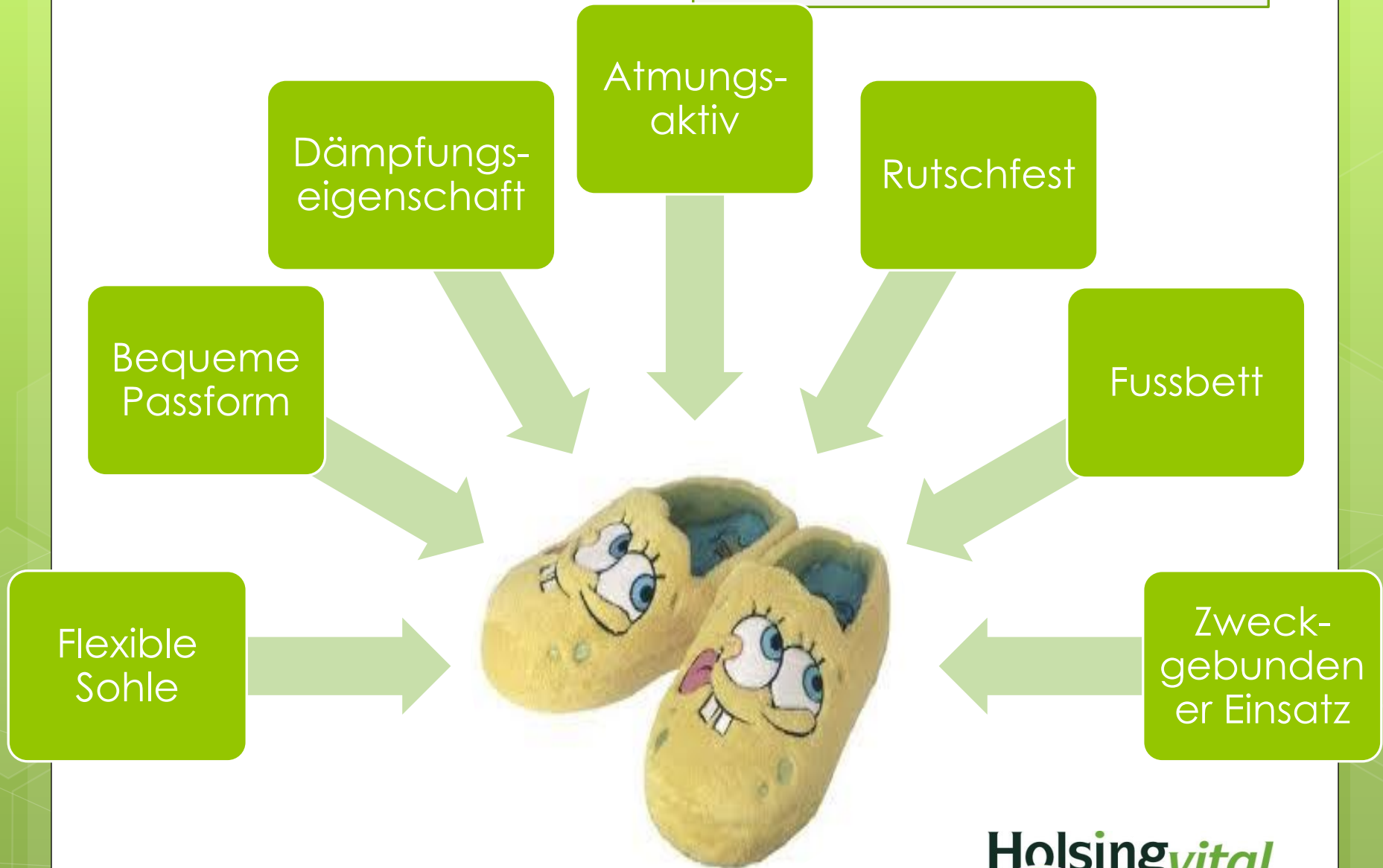


Holsingvital

Hilfsmittel für stehende Tätigkeiten

- Stehhilfen
- höhenverstellbare Arbeitsbereiche
- Schuhe
- Kompressionssocken, - strümpfe
- Dämpfende Arbeitsplatz- oder Gummimatten
- Fußbänkchen zum Wechsel von Stand- und Spielbein
- Höhenverstellbare Arbeitspodeste
- Höhenverstellbare und neigbare Montage- ständer
- Stehpulte
- Scherenhubbühnen
- Jobrotation





Holsing*vital*