

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Gesundheit
zum
Mitmachen



Fehlbelastungen im Alltag können zu muskulären Dysbalancen führen, die wiederum zu Schmerzen und Verspannungen bis hin zum Bandscheibenvorfall führen können

Sitzen

Durch unsere moderne Lebensweise verbringen wir immer mehr Zeit im Sitzen. Wir sitzen am Arbeitsplatz, im Auto, im Kino, im Theater oder auch daheim vor dem Fernseher. Oftmals sitzen wir in einer ungünstigen Haltung mit nach vorne hängenden Schultern (sog. Rundrückenhaltung). Die Folge davon ist eine dauerhafte Verkürzung der Brustmuskulatur und eine Abschwächung der Rücken- und Nackenmuskulatur. Des Weiteren führt langes Sitzen zu einer Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur. Dadurch wird das gesamte Becken nach vorne gezogen und es kommt zu einer verstärkten Hohlkreuzhaltung.

Durch ständige Veränderung der Sitzposition (dynamisches Sitzen) kann der Entstehung muskulärer Dysbalancen vorgebeugt werden. Außerdem empfiehlt es sich, hin und wieder aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen oder sich einfach auszustrecken, damit sich der Körper nicht zu sehr an die Sitzhaltung gewöhnt.



Quelle: http://arbeits-abc.de/wp-content/uploads/2009/01/richtig_sitzen.jpg

Tragen

Liebe Frauen, es ist ein Fakt, unsere Handtasche ist uns heilig. Neben Geldbeutel, Schlüsseln, Handy und Taschentüchern tragen wir täglich auch noch Schminke, Stifte, Bonbons, Handcreme etc. mit uns herum. Das ist zwar praktisch, macht die Tasche aber schwer. Zudem haben wir uns oftmals angewöhnt, die Tasche immer auf der gleichen Seite zu tragen. Und diese Belastung kann ebenso zu muskulären Dysbalancen führen, wie falsches Sitzen.

Darum ist es wichtig, während des Tragens immer mal wieder die Seite zu wechseln, auch wenn es zu Beginn ungewohnt scheinen mag. Oder Sie ersetzen die Handtasche durch einen kleinen Rucksack. Der verteilt (richtig gepackt) das Gewicht automatisch auf unseren Schultern.

Heben

Gebücktes Anheben von schweren Lasten führt zu starker Belastung der Bandscheiben und kann so zu Rückenproblemen bis hin zu einem Bandscheibenvorfall führen. Wichtig beim Heben und auch beim Tragen von

schweren Lasten ist vor allem die Technik. Ach-

ten Sie darauf, dass Sie Lasten immer mit gestrecktem Rücken aus der Hocke aufnehmen und auch absetzen. Lassen Sie dabei den Rücken gerade und heben sie die Last aus den Beinen. Drücken Sie die Knie nicht durch, sondern stehen Sie mit leicht gebeugten Beinen. Außerdem ist es wichtig die Lasten möglichst nah am Körper zu tragen um eine größere Hebelwirkung und damit Belastung zu verhindern.



Quelle: <http://www.bghw.de/arbeitsschuetzer/kampagnen/denk-an-mich.-dein-ruecken./tipps-zum-heben-und-tragen/grafik-richtig-heben.png>

Vielleicht haben Sie es schon bemerkt: unsere Kolumne „Gesundes Leben“ erscheint seit diesem Jahr nur noch jede zweite Woche. Dennoch freuen wir uns, auch bei verringerter Ausgabenzahl, Sie auch 2015 weiterhin über Themen rund um Sport und Gesundheit informieren zu dürfen!

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian und Marco Käßler)