

Rückenfalle Alltag: So wird Ihr Zuhause rückenfreundlich



Laut einer deutschen Rückenschmerzstudie haben knapp 85% der Bevölkerung mindestens einmal im Leben mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Meist entstehen sie in Folge von einseitiger Belastung, langem Sitzen oder Fehlhaltungen. Um Beschwerden wie Verspannungen zu bekämpfen ist es sinnvoll, neben ausreichend Bewegung auch auf rückengerechtes Mobiliar zu achten, das den Rücken bestmöglich unterstützt. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert besonders rückenfreundliche Produkte mit dem unabhängigen Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ und erklärt, worauf es bei Möbeln in Schlaf-, Ess- und Wohnzimmer ankommt.

Ergonomische Bettsysteme sorgen für erholsamen Schlaf

„Wie man sich bettet, so liegt man“ – sagt schon eine alte Redewendung. Im Sinne der Rückengesundheit sollte man dafür die eigene Matratze einmal genauer unter die Lupe nehmen. Oft ist diese schon alt und durchgelegen. Zusätzlich gilt das Konzept des noch immer weit verbreiteten Lattenrosts heutzutage als veraltet. Rückenfreundlicher sind moderne Bettsysteme, bei denen man zwei Arten unterscheidet. Bettsysteme mit flexibler Unterfederung sind individuell anpassbar, während bei einer System-Unterfederung der Fokus auf



© Himolla / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

der Matratze liegt. Ihre Gemeinsamkeit: Beide Systeme unterstützen die Wirbelsäule und fördern nächtliche Bewegungen bzw. Haltungswechsel damit sich etwa die Bandscheiben optimal regenerieren können. Wichtig: Das Bett sollte mind. 100 cm breit und 20 cm länger als die Körpergröße sein. Gute Belüftung und Luftzirkulation fördern zudem die Schlafqualität und unterstützt die Muskulatur bei der Entspannung. Entscheidende Komponenten sind dabei Bettsystem, Kissen und Decke. Hier gibt es zusätzliche Informationen www.agr-ev.de/bettsystem.

Rückenfreundlich und dynamisch sitzen am Esstisch

Der Esstisch gilt als zentraler Ort im Familiengeschehen. Damit alle rückenfreundlich daran sitzen können, sollten die Essstühle nicht nur bequem und komfortabel, sondern auch ergonomisch sein. Wichtig ist vor allem, dass die Stühle das dynamische Sitzen fördern. Dazu sind neigbare Sitzflächen und Rückenlehnen nötig. Wichtige Maße sind zudem etwa die Sitzhöhe (ca. 44 bis 50 cm), Sitztiefe (ca. 43,5 bis 48,5 cm) und Mindestsitzbreite (ca. 42 cm). Außerdem sollte sich die Rückenlehne der Form der Lendenwir-



© Lattoflex / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



© moizi / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

belsäule anpassen. Atmungsaktive Sitz- und Lehnenpolster sorgen zudem für ein angenehmes Sitzklima. Unter folgendem Link finden Sie weitere Informationen www.agr-ev.de/esszimmermoebel.

Entspannung und Komfort im Wohnzimmer

Neben dem Esszimmer spielt sich ein Großteil der Freizeit im Wohnzimmer auf Couch und Sessel ab – etwa beim Fernsehabend oder gemütlichen Zusammensitzen mit der Familie und Freunden. Damit bei diesen Anlässen keine Rückenschmerzen entstehen,

sollten die Polstermöbel individuell anpassbar sein – etwa in Sitzhöhe und Sitztiefe. Entscheidend ist auch, dass die Rückenlehne eines Sofas eine wirbelsäulengerechte Form hat und mindestens bis zur Schulter reicht. Nur so wird der Rücken ausreichend entlastet. Eine einstellbare Lenden- bzw. Beckenkammstütze stützt zusätzlich den häufig schmerzenden Lendenbereich. Sinnvoll ist auch eine Liegefunktion, da das Sofa meist auch einen Ort der Entspannung darstellt. Am besten testen Sie vor einem Kauf jede Couch auf ihren Komfort, indem Sie Probe sitzen. Auch bei Sesseln ist dies unabdingbar. Denn: Sitztiefe, Sitzbreite, Sitz- und Armlehnenhöhe sollten zum Körperbau passen. Wichtig sind auch eine leicht verstellbare Rückenlehne mit Becken- oder Lendenstütze sowie eine Fußstütze. Zur Entspannung ist es zudem sinnvoll, wenn die Möglichkeit besteht, Rücken- und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition absenken zu können. Der Kopf sollte in dieser Liegeposition leicht abgestützt sein, z. B. durch ein Nackenkissen. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.agr-ev.de/polstermoebel und www.agr-ev.de/relaxsessel.

Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de

KURZ & BÜNDIG

Neben ausreichend Bewegung ist rückengerechtes Mobiliar hilfreich, um den Rücken in den eigenen vier Wänden optimal zu unterstützen. Etwa ergonomische Bettsysteme, Polstermöbel und Stühle leisten einen sinnvollen Beitrag zur Prävention von Rückenschmerzen und entlasten den Rücken bei bereits bestehenden Rückenbeschwerden. Die AGR e. V. kennzeichnet mit ihrem Gütesiegel rückenfreundliche Möbel und dient Verbrauchern damit als gute Orientierungshilfe. Zertifiziert sind etwa Bettsysteme mit einer flexiblen Unterfederung, die sich individuell an den Nutzer anpasst und einer Matratze, die Rücken und Wirbelsäule beim Liegen optimal unterstützt. Am Esstisch fördern Stühle mit neigbarer Sitzfläche und Rückenlehne dynamisches Sitzen. Relaxsessel und Sofas sollten beim Kauf unbedingt Probe gesessen werden. Wichtig: Die Rückenlehne von Sessel und Sofa sollte die Form der Wirbelsäule unterstützen und mindestens bis zu den Schultern reichen.



© Wellco / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Rückenfaller Alltag
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de