

AGR RÜCKENTIPP

April

Rückenschmerzen: (K)eine Frage des Alters

Der wöchentliche Einkauf ist geschafft. Die ganze Familie hat geholfen und steht auf dem Parkplatz vor dem Supermarkt. Jetzt gilt es nur noch die vollen Einkaufstüten und schweren Wasserkisten ins Auto zu heben. Der Großvater winkt ab – zu schwer für seinen geplagten Rücken. Auch der Vater erholt sich gerade erst von einem Bandscheibenvorfall. Letztlich stemmt der jugendliche Enkel die Einkäufe in den Wagen. Doch auch er klagt danach über Rückenschmerzen. Dieses Szenario ist keine Seltenheit. Neben älteren Patienten haben immer häufiger junge Menschen mit Rückenbeschwerden zu kämpfen. Knapp zwei Drittel der Jugendlichen zwischen 18 und 29 Jahren leiden mindestens einmal pro Monat darunter. Wie können Jung und Alt dem entgegenwirken?



Mehr Bewegung in den Alltag integrieren

Egal ob Jung oder Alt, die meisten Menschen sind im Alltag kaum in Bewegung. Nicht nur bei Erwachsenen gehört langes Sitzen im Büroalltag zur Normalität. Auch Kinder sitzen während der Schulzeit oft stundenlang. In der Freizeit folgt dann die intensive Nutzung von Smartphone und Co. Doch ausreichend Bewegung ist wichtig – je mehr, desto besser. Eine gute Möglichkeit sind zum Beispiel kurze Spaziergänge in den Arbeits- und Lernpausen. Auch Telefonate im Stehen sind ein erster Schritt, um den Körper zu aktivieren und die Konzentration zu steigern. Als Sport in der Freizeit eignen sich Schwimmen oder Krafttraining zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Für Kinder bieten Sportvereine zahlreiche Bewegungsangebote, wie etwa Mannschaftssport.

Den Rücken bei der Arbeit fordern

Auch das viele Sitzen im Büro und am heimischen Schreibtisch während der Hausaufgaben lässt sich viel aktiver gestalten. Hier sind rückenfreundliche Sitzmöbel mit AGR-Gütesiegel eine sinnvolle

Unterstützung. Sie fördern das aktive und dynamische Sitzen und sind eine wahre Wohltat für den Rücken. Ebenso hilfreich: Höhenverstellbare Tische, die das Arbeiten im Stehen ermöglichen. Mehr Infos: www.agr-ev.de/sitzen-buero.

Eine ausgewogene Lebensweise pflegen

Ein ausgewogener Lebensstil bedeutet nicht nur möglichst viel Bewegung. Um Rückenbeschwerden zu verhindern, sollten Jung und Alt ungesunde Ernährung, Übergewicht und übermäßig Stress vermeiden. Sie gelten als weitere wichtige Auslöser für Rückenschmerzen. Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, ernährt sich und seine Sprösslinge deshalb ausgewogen, macht ausreichend Pausen und sorgt regelmäßig für Entspannungsphasen.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.