

AGR RÜCKENTIPP

August

Dem Bewegungsmangel entfliehen – 5 Tipps der AGR

Liegen, stehen, sitzen: Im Laufe des Tages verbringen wir viele Stunden in ein und derselben Position – vor allem aber im Sitzen. Das hat unangenehme Konsequenzen für Körper und Geist. Neben dem psychischen Wohlbefinden leidet insbesondere die Wirbelsäule unter den vielen bewegungsarmen Stunden des Alltags. Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge. Um dem Teufelskreis aus Rückenbeschwerden und Bewegungsmangel zu entfliehen, ist ein aktiver Lebensstil unabdingbar. Das Problem: Viele wissen nicht, wie sie ihren bewegungsarmen Routinen entfliehen können, um endlich frei von Rückenbeschwerden werden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeigt mit fünf einfachen Tipps, wie es geht.

1. Tipp: Schon bei der Arbeit aktiv werden

Der Arbeitsplatz ist häufig ein besonders bewegungsarmes Umfeld. Aber schon kleine Veränderungen wie das Arbeiten im Stehen, kurze Dehnübungen oder die Wahl der Treppe, statt des Aufzugs, sind effektiv. Die Mittagspause lässt sich außerdem für einen Spaziergang nutzen. Ein gutes Hilfsmittel ist ein sogenannter Schrittzähler. Das kleine Gerät dokumentiert die gelaufenen Schritte und weckt so den Ehrgeiz sich mehr zu bewegen. Empfohlen werden mindestens 10.000 Schritte pro Tag.

2. Tipp: Bewegung in den Alltag zuhause integrieren

Im eigenen Zuhause sind die Möglichkeiten für mehr Bewegung schon zahlreicher: Den nächsten Einkauf können Sie etwa zu Fuß erledigen und beim Telefonieren stehen und umherlaufen. Tätigkeiten wie das Zähneputzen laden außerdem zu Kniebeugen ein. Auch Staubsaugen, Putzen und Gartenarbeit zählen als Bewegung. Dabei sollte auf eine rückenfreundliche Haltung mit gerader Wirbelsäule geachtet werden.

3. Tipp: Auch unterwegs fit bleiben

Wem es möglich ist, der läuft zur Arbeit oder fährt mit dem Rad. Nutzer des öffentlichen Nahverkehrs können folgenden Tipp beherzigen: Statt mit Bus und Bahn bis zur Endstation zu fahren, steigen Sie einfach mal ein oder zwei Stationen früher aus als nötig und laufen den Rest. Wer mit dem Auto unterwegs ist, parkt dieses etwas weiter vom Zielort entfernt und sammelt so weitere Schritte.

4. Tipp: Die Freizeit möglichst aktiv gestalten

Viele nutzen den Feierabend, um direkt wieder zu sitzen – auf der Couch vor dem PC oder Fernseher. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, um vor dem Schlafengehen den Körper in Bewegung zu bringen.



Ein abendlicher Spaziergang ist ein guter Anfang. Wer mehr will, geht laufen, macht Yoga oder ein Home-Workout. Besonders rückenfreundlich sind außerdem Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen und Fahrradfahren.

5. Tipp: Spielend leicht aktiv werden mit Kind

Kinder haben von Natur aus einen stärkeren Bewegungsdrang als Erwachsene. Sich davon anstecken zu lassen, ist eine tolle Möglichkeit aktiver zu werden. Egal ob kurze Wettrennen auf dem Heimweg oder Ballspiele im Park – Kinder und Rücken freuen sich über jede Art der sportlichen Betätigung.

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.