

# AGR RÜCKENTIPP

August

## Wärme und Bewegung gegen Verspannung – Die Aktion Gesunder Rücken e.V. gibt Tipps

Nicht nur Menschen in Pflegeberufen oder im Baugewerbe, sondern auch Büroangestellte kennen das Problem: Schmerzhafte Verspannungen im Nacken und unteren Rücken bedeuten oft eine erhebliche Bewegungseinschränkung und eine große Belastung im Alltag. Ausgelöst werden die unangenehmen Muskelverhärtungen meist durch Fehlhaltungen, einseitige Belastungen oder auch dauerhaften Stress. „Unabhängig davon, was die Verspannungen verursacht, helfen Wärme und Bewegung gegen die schmerzhaften Muskelverhärtungen“, weiß Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. „Geeignet sind besonders moderate Bewegungen wie Radfahren, Spaziergehen oder Schwimmen“, rät er. Zusätzlich helfen folgende drei Tipps, Verspannungen in Nacken und Rücken unkompliziert zu lösen.

### Wärme

Wärme fördert die Durchblutung und löst muskuläre Verhärtungen. Zudem blockiert Wärme die Rezeptoren, die für die Schmerzweiterleitung verantwortlich sind – die Schmerzen werden weniger intensiv wahrgenommen. Neben Wärmequellen, wie Wärmflasche und Rotlicht, bieten die AGR-zertifizierten Wärmeauflagen von ThermaCare® eine komfortable Lösung. Die Auflagen lassen sich genau dort platzieren, wo der Schmerz sitzt, können auch unterwegs getragen werden und geben über 8 bis 12 Stunden konstant therapeutisch wirksame Wärme ab.

### Dehnübung

Auch Bewegung lockert die verspannte Muskulatur und sorgt für eine bessere Durchblutung der betroffenen Muskelpartien. Um den Nacken zu entspannen, hat sich folgende Übung bewährt: Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken beide Arme nach vorne aus. Falten Sie anschließend die Hände in einander und beugen den Kopf so weit nach vorne, bis Sie eine deutliche Dehnung der Nacken- und Schultermuskeln verspüren.



### Massage

Auch eine Massage kann kurzzeitig helfen, die verhärtete Muskulatur zu lockern und Schmerzen zu lindern. Die Knetbewegungen regen die Durchblutung an und lösen Verspannungen an der Wirbelsäule. Bei stärkeren Beschwerden sollten Massagen allerdings ausschließlich von Fachleuten durchgeführt werden.

Weitere Informationen rund um Rückengesundheit gibt es unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)