

AGR RÜCKENTIPP

Oktober

Von Handtasche bis High-Heels: Modische Rückensünden

Wer durch Modemagazine blättert, kommt aus dem Staunen nicht heraus. Überall tummeln sich wilde Kreationen: High Heels mit schwindelerregenden Absatzhöhen, zarte BH-Modelle und riesige Designer-Handtaschen. Nicht selten drängt sich die Frage auf: Sind diese Teile wirklich alltagstauglich? Tatsächlich können bestimmte Kleidungsstücke negative Auswirkungen auf unseren Körper haben und die Wirbelsäule belasten. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. kennt die größten Rückensünden.

Schwer zu tragen

Die Handtasche ist besonders für Frauen im Alltag ein ständiger Begleiter. Doch sie belastet den Rücken, weil sie häufig sehr schwer ist und nur auf einer Seite getragen wird. Die Wirbelsäule gerät in eine unnatürliche Schiefelage - Rückenschmerzen und Verspannungen können die Folge sein. Deutlich rückenfreundlicher ist ein ergonomischer Rucksack, der das Gewicht gleichmäßig auf beiden Schultern verteilt. Wer sich nicht von der Handtasche trennen kann, sollte ihren Inhalt einmal gründlich aussortieren, um das Gewicht und damit die Belastung des Rückens zu reduzieren.

Guter Halt statt zarter Spitze

Egal ob aus Scham oder Unwissen: Etwa 80 Prozent der Frauen tragen die falsche BH-Größe. Das kann dem Rücken schwer zusetzen. Ist der BH etwa zu groß, kann er nicht für den nötigen Halt sorgen. Wirbelsäule und Rückenmuskulatur werden belastet und können auf Dauer verspannen. Wichtig: Für eine gute Unterstützung des Rückens sind gerade bei großen Größen nicht zarte Modelle, sondern breite Träger und ausreichende Polsterung entscheidend. Ist die Größe zu klein gewählt, werden außerdem Brustgewebe, aber auch Muskeln und Nerven eingeeengt. Das kann ebenfalls zu Verspannungen und Schmerzen im Rücken- und Schulterbereich führen.

Auf hohen Hacken

Wer High-Heels trägt, mutet dem Körper einiges zu – vor allem den Fußgelenken und Knien. Das Körpergewicht wird verlagert und Knie, Zehen und Füße werden stark belastet. Das Problem: Die Füße

können nicht natürlich abrollen und der Körper wird beim Gehen nicht sanft abgefedert. Damit nicht jeder Schritt der Wirbelsäule einen Schlag versetzt, sind flache Schuhe mit entsprechender Dämpfung sinnvoll. Was viele nicht bedenken: Auch die Gefahr umzuknicken, steigt in hohen Schuhen. Wer regelmäßig auf High-Heels läuft, riskiert verkürzte Sehnen und hat keinen Halt beim Gehen. Hohes Schuhwerk sollten deshalb am besten nur selten und abwechselnd mit flachem Schuhwerk getragen werden.



©Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

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.