

AGR RÜCKENTIPP

JUNI

Alltagstipps für einen gesunden Rücken

Neuere Untersuchungen zeigen, dass wir durch unser persönliches Verhalten großen Einfluss auf die Entstehung von Rückenschmerzen nehmen können. Rückenexperte Ulrich Kuhn, Leiter der Rückenschule Hannover, gibt Tipps für einen rückengerechten Alltag.



© AGR

Halten Sie Ihre Wirbelsäule in Bewegung!

Bandscheiben und Wirbelgelenke leben von Bewegung, Rückenmuskeln müssen gefordert werden. Sitzen Sie am Büroarbeitsplatz dynamisch, d. h. wechseln Sie möglichst oft Ihre Körperhaltung. Bleiben Sie nicht lange sitzen, stehen Sie zwischendurch häufiger auf.

Pflegen Sie Ihre Muskeln täglich eine halbe Stunde!

Für die Wirbelsäulenbewegung sind die Muskeln im Rücken und im Bauch unersetzlich. Diese Muskeln sind allerdings nur so gut, wie sie beansprucht und trainiert werden. Daher sollten täglich 30 Minuten Sport oder aktive Alltagstätigkeiten wie Haus- oder Gartenarbeit zu Ihrem normalen Tagesablauf gehören.



AGR RÜCKENTIPP

JUNI

Achten Sie auf ein rückenfreundliches Umfeld!

Wer bei Alltagsgegenständen wie Wohnzimmer- und Büromöbeln, Bettsystemen, Gartengeräten oder Kinderwagen auf ergonomische Produkte setzt, die den Rücken wirksam unterstützen und nicht einseitig belasten, kann Rückenschmerzen effektiv vorbeugen. Ein bewährtes Qualitätsmerkmal für solche Gegenstände ist das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Ausgezeichnet werden ausschließlich Produkte, die den strengen Prüfkriterien eines unabhängigen Expertengremiums genügen.

Nutzen Sie die positive Energie Ihrer Psyche!

Psychische Faktoren wie z. B. chronischer Stress, Ängste, Ärger, Sorgen oder depressive Stimmungen können Muskelverspannungen im Nacken, in den Schultern oder im Rücken auslösen. Eine positive Lebenseinstellung und eine psychische Balance steigern nicht nur Ihr allgemeines Wohlbefinden, sondern sind auch wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Rücken.

Tipp: „Das große AGR-Rückenbuch“ betrachtet Rückenschmerzen ganzheitlich und gibt eine Anleitung zur Linderung.

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de