AGR
RÜCKENTIPP
Juli

Koffer, Flug, Hotelbett – (K)ein Urlaub für den Rücken?

Der Sommer ist in vollem Gange. Für viele bedeutet das: Zeit für den lang ersehnten Urlaub in der Ferne. Die Vorfreude auf eine erholsame Zeit weit weg von Routinen und Alltagstrott ist groß. Einziger Grund zur Sorge – die häufigen Rückenschmerzen vieler Urlaubsreisender. Sie fragen sich: Werden sie die lange Reise gut überstehen und die Auszeit genießen können? Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) weiß um die kleinen Hürden, die im Urlaub lauern und dem Rücken zusetzen können. Diese Tipps helfen, rückenfreundlich zu reisen.

Gut gepackt auf Reisen gehen

Wer seinen Körper einseitig mit einer schweren Tasche belastet, sorgt für Verspannungen im Rücken. Eine rückenfreundliche Alternative ist zum Beispiel ein Trolley. Die meisten Modelle sind mit einem ausziehbaren Griff sowie Rollen ausgestattet und verhindern häufiges Bücken und mühsames Schleppen. Wer dennoch einen schweren Koffer zu tragen hat, sollte darauf achten das Gewicht möglichst nah am Körper zu halten. Ratsam ist es außerdem möglichst sparsam zu packen.

Im Flugzeug den Nacken schützen

Lange Flüge zwingen Flugreisende stundenlang in eine oft beengte Sitzposition. Das Risiko, mit verspanntem Nacken oder Rücken am Urlaubsort anzukommen ist dementsprechend hoch. Schuld sind neben Bewegungsarmut auch klimatisierte Zugluft und unbequeme Sitze. Wer plant im Flieger zu schlafen, nimmt am besten ein Kissen mit, um den Kopf bzw. den Nacken zu stabilisieren. Auch ein Schal im Handgepäck ist sinnvoll, um sich vor kühler Luft zu schützen.

Den Rücken gut betten

Im eigenen Bett ist es am schönsten, vor allem wegen der rückenfreundlichen Matratze. Ganz anders ist es oft im Hotel: Nicht selten sind die Betten hier zu weich oder zu hart. Im letzteren Fall helfen entlastende Kissen oder Decken unter Nacken und Knien. Hilfreich ist neben der Rückenlage auch der Einsatz von Nackenkissen. Sie sorgen dafür, dass kein Hohlkreuz entsteht und die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form bleibt. Wer bereits vorbelastet ist, erkundigt sich vorab im Hotel über die Gegebenheiten vor Ort. AGR zertifizierte Hotels verfügen über Bettsysteme und Kopfkissen mit AGR-Gütesiegel und erfüllen weitere Mindestanforderungen. Eine Übersicht zu rückengerechten Hotels finden Sie unter: **www.agr-ev.de/hotel**.

© 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**.