

Achtung Stress: Wenn der Körper verspannt

Der Sekretärin raucht der Kopf. Seit sie morgens das Büro betreten hat, ist sie im Dauerstress. Ununterbrochen klingelt das Telefon und auch die E-Mail-Fluten wollen kein Ende nehmen. Anspannung und Ungeduld steigen in ihr auf, sie ist gereizt. Zusätzlich schmerzen Nacken und Rücken. Was sie nicht weiß: Rückenbeschwerden können nicht nur körperliche, sondern auch psychische Ursachen haben. Meist begünstigen diese sich gegenseitig. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt wie Stress und Rückenbeschwerden zusammenhängen und gibt hilfreiche Tipps.

Ausreichend Pausen machen

Wer gestresst und überlastet ist, vergisst die nötigen Pausen einzulegen oder erlaubt sie sich erst gar nicht. Durch langes Sitzen und angestregtes Arbeiten riskiert man jedoch Verspannungen – besonders im Nacken- und Schulterbereich. Häufig werden bei Stress etwa die Schultern nach oben gezogen. Viele bemerken die körperliche und psychische Anspannung erst, wenn der Körper schon Beschwerden macht. Lockere Dehnübungen sowie ein kurzer Gang zu Kollegen sind sinnvoll, um die Muskulatur im Alltag immer wieder zu lockern.

Entspannung durch Atmung

In stressigen Phasen ist die Atmung zusätzlich oft flach und unregelmäßig. Umso wichtiger ist es, mit Atemübungen zwischendrin für Entspannung zu sorgen und tiefe Atemzüge zu nehmen. Dafür am Besten die Hände auf den Bauch legen und achtsam dorthin atmen – wer mag, schließt dabei die Augen. Der Körper wird auf diese Weise wieder mit mehr Sauerstoff versorgt und kann sich auch besser entspannen.

Aktiv gegen den Stress

Egal ob vor oder nach der Arbeit: Sport ist ein bewährtes Mittel zum Stressabbau. Gerade Sportarten wie Kickboxen können Druck reduzieren und aktiv Entspannung herbeiführen. Auch weniger intensive Sportarten wie Yoga oder leichte Kraftübungen helfen, die Muskulatur zu aktivieren, Verspannungen zu lösen und die Psyche zu stärken. Denn: Bewegung steigert nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern auch die Stimmung.



©Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Psychische Ursachen verstehen

Patienten, die unter chronischen Rückenschmerzen leiden, haben meist schon viele Behandlungsmethoden ausprobiert – oft ohne den erhofften Erfolg. Viele bedenken nicht, dass auch die eigenen Denk- und Verhaltensmuster ein möglicher Therapieansatz sind. Bei einer Verhaltenstherapie etwa lernen Betroffene besser mit Stress und seelischer Überforderung umzugehen.

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.