



Aktion Gesunder Rücken e.V.

Ohne Rückenschmerzen am Urlaubsziel ankommen

(agr) Trotz Billigflügen starten Millionen Deutsche mit dem Auto in den Urlaub. Doch bevor der Urlaubsspaß beginnen kann, sind Staus, stundenlange Fahrten und leider oft auch Rückenschmerzen zu überwinden. Aktive Pausen und rückenfreundliche Sitze bieten den besten Schutz dagegen, rät die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) in Selsingen.

Rückenschmerzen beim Autofahren werden hauptsächlich durch schlechte Autositze und Muskelverspannungen verursacht. Nach spätestens vier Stunden Fahrt am Stück ist die Muskulatur durch die einseitige Belastung überansprucht. Außerdem lässt die hohe Konzentration bei dichtem Verkehr die innere Anspannung und den Muskeltonus steigen. Das führt zu verkrampten Muskeln. Besonders gefährdet sind die Bein- und Armmuskulatur, der Schulter-Nacken-Gürtel und die Stützmuskeln der Lendenwirbelsäule. Bietet der Autositz nicht genügend Entlastung und Unterstützung sind Rückenschmerzen die unausweichliche Folge.

Ein rückenfreundlicher Sitz sollte eine ausreichend lange Sitzfläche haben, um die Beine zu stützen, und nicht zu weich gepolstert sein. Darüber hinaus sollte die Rückenlehne bis zu den Schultern reichen sowie eine leichte, wirbelsäulengerechte S-Form aufweisen. Außerdem ist es wichtig, dass der Körper durch seitliche Führungen gestützt wird. Den Standard für ergonomisch gute Sitze setzen die Gütesiegel-Kriterien der AGR. „Alle AGR-zertifizierten Autositze verfügen über vielfältige individuelle Einstellungsmöglichkeiten. Denn ein Mensch gleicht nicht dem anderen. Die persönliche Anpassung muss



jedoch auch genutzt werden, um zu wirken“, sagt AGR-Vorstandsmitglied Detlef Detjen.



Damit der Urlaub schon auf der Fahrt beginnen kann, gehören neben rückenfreundlichen Autositzen auch regelmäßige Aktivpausen zum Wohlfühlprogramm. „Spätestens alle zwei Stunden eine kurze Pause einplanen und die Muskulatur aktivieren“, rät Detjen.

Diese vier Übungen machen Sie

wieder fit:

- Im Auto gerade hinsetzen, die Arme lang ausstrecken, die geraden Handflächen von innen gegen das Lenkrad legen und nach außen drücken. 10 Sekunden anspannen und wieder entspannen.
- Hände von außen an die Knie legen und versuchen, die Beine nach außen zu drücken ohne die Stellung zu verändern. 10 Sekunden anspannen und wieder entspannen.
- Setzen Sie sich gerade hin, greifen Sie mit den Händen unter den Sitz und versuchen Sie sich in den Sitz zu ziehen. 10 Sekunden halten und wieder locker lassen. Anschließend 10 Sekunden aus dem Sitz herausdrücken.
- Oberkörper gerade aufrichten, die Hände hinter dem Kopf verschränken, mit dem Kopf dagegen drücken ohne die Stellung zu verändern. 10 Sekunden halten und wieder locker lassen.

Jetzt noch ein paar Schritte gehen, etwas leichtes Essen, ausreichend Trinken und schon kann die Fahrt entspannt weiter gehen. Ausführliche Informationen zu rückengerechten Autositzen und weitere Gymnastikübungen finden Sie unter www.agr-ev.de/autositz im Internet.

Darüber hinaus bietet die AGR weitere Informationen zum Thema



Rückengesundheit und zum AGR-Gütesiegel, wie die umfangreiche Broschüre „Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte“ und die Zeitschrift „rückenSignale“ zum Preis von 9,95 Euro (kann auch unter

www.agr-ev.de/betroffene/medien bestellt werden), an.

Info-Kasten: Die richtige Einstellung des Autositzes

Stellen Sie Ihren Autositz richtig ein, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Und so gehen Sie am besten vor:

- Sitzabstand zu den Pedalen so einstellen, dass die Beine leicht angewinkelt sind.
- Neigung der Rückenlehne so einstellen, dass der Winkel zwischen Sitzfläche und Lehne ca. 110 Grad beträgt. Das Lenkrad muss mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden können. Die Schultern

müssen auch beim Drehen des Lenkrades den Kontakt zur Lehne behalten.

- Sitzhöhe so hoch wie möglich einstellen. Das garantiert ein freies Sichtfeld.
- Sitzneigung so einstellen, dass die Oberschenkel locker aufliegen.
- Sitzfläche so einstellen, dass die Vorderkante der Sitzfläche zwei bis drei Finger breit vor der Kniekehle endet.
- Unterstützung im oberen Beckenrand- und Lendenwirbelbereich einstellen.
- Seitenführungen möglichst nah an den Körper heranführen, ohne dass der Fahrer sich beengt fühlt. Dadurch wird der Oberkörper bei Kurvenfahrten in seiner aufrechten Haltung stabilisiert.
- Die Kopfstütze so einstellen, dass sich die Oberkante in gleicher Höhe wie die Kopfoberkante befindet. Der Abstand zum Hinterkopf sollte etwa drei Zentimeter betragen

Anschließend alle Einstellungen nochmals in gleicher Reihenfolge überprüfen. Denken Sie aber daran: Nur ein ausgeruhter Autofahrer ist ein sicherer Verkehrsteilnehmer. Spätestens nach zwei Stunden ist eine kleine Erholungspause unerlässlich.

Info für Redaktionen:

Bildmaterial oder Interviewpartner erhalten Sie unter der Kontaktadresse oder im Internet unter www.agr-ev.de/presse

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) ist eine Allianz verschiedener Berufsgruppen und deren Fachverbänden, die sich mit dem Problem Rückenschmerzen beschäftigen. Die gemeinsamen Erkenntnisse haben zur Entwicklung eines anerkannten Gütesiegels (u. a. Ökotest „sehr gut“) geführt, das von einer unabhängigen medizinischen Kommission an rückengerechte Produkte vergeben wird.

Kontakt:

Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach 103, D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90, Fax. +49 (0) 4284/926 99 91

E-Mail: info@agr-ev.de, Internet: www.agr-ev.de

Ansprechpartner: Detlef Detjen