

RÜCKENGERECHTE PRODUKTE

Rückenschmerzen hat fast jeder schon einmal gehabt. Um die Beschwerden erträglich zu machen, kommen oft Arzneimittel, Physiotherapie und Wärme zum Einsatz. Doch auch rückengerechte Produkte helfen, die Beschwerden zu lindern. Redakteur Peter Erik Felzer hat einige davon ausprobiert.

Gut gebettet

Schlafforscher empfehlen, dass ein Kissen idealerweise die Halswirbelsäule abstützt. Gute Maße: etwa 40 mal 80 Zentimeter. Nur Kopf und Nacken liegen darauf, die Schultern bleiben davor, Ansonsten kommt es zu Fehllagerungen und die Muskeln verspannen sich. Die Kissenform sollte sich den Proportionen des Schlafenden anpassen. Hierzu bieten Hersteller zum Beispiel verschiedene Füllungen und Formen an. Dadurch sinkt man unterschiedlich stark ein – ebenfalls ein Plus für den Rücken. Ob Seiten-, Rücken- oder Bauchschläfer: Probeschläfern hilft, das richtige Kissen zu finden. Für unterwegs gibt es auch rückenfreundliche Reisekissen.

Aktives Sitzen

Orthopäden empfehlen, sich auch im Sitzen aktiv zu bewegen. Hierzu bieten sich sogenannte Aktivsitzmöbel an. Besonders 3D-aktive Stühle passen sich den Bewegungen des Sitzenden an und fördern so ständige Wechsel von Position und Haltung. Der Rücken bleibt beim Sitzen aufrecht, auch wenn man sich nach vorn zur Tischfläche neigt. Dies beugt nicht nur Rückenproblemen vor, sondern fördert die Ernährung der Bandscheiben, entlastet die Organe, regt den Kreislauf an und steigert die Leistungsfähigkeit, die Konzentration und die Stimmung.



Gesund für den Rücken: Gymnastikübungen auf einem kleinen Trampolin, gut gefederte Aktivschuhe, leichte und handliche Werkzeuge sowie der Einsatz spezieller Trainingsgeräte

Schwingen statt Springen

Nicht nur im Gymnastikkurs oder im Sportverein, auch in den eigenen vier Wänden lässt sich etwas für den Rücken tun. Wie wäre es mit einem Trampolin? Hohe Sprünge sind nicht nötig, im Gegenteil. Schwingen heißt es auf der elastischen Fläche. Einfache Übungen begeistern sogar Sportmuffel. Und wenn man das Trampolin nicht benötigt, lässt es sich platzsparend unter dem Bett oder im Schrank verstauen. Mittlerweile lösen seilgefederte Modelle Geräte mit Metallfedern ab. Zudem gibt es verschieden straffe Seilringe, bei denen man unterschiedlich tief einsinkt. Einige Trampoline besitzen auch Haltegriffe, die bei Bedarf für mehr Sicherheit sorgen.

Heiße Sohlen

Es muss nicht immer Sport sein, auch alltägliche Bewegung tut dem Rücken gut. Aktivschuhe fördern eine aufrechte Körperhaltung und unterstützen den natürlichen Bewegungsablauf. Ihre speziellen Sohlen sorgen beim Aufsetzen der Ferse dafür, dass der Fuß einsinkt. Dadurch senkt sich auch das Becken ab. Dies stimuliert die Rückenmuskulatur. Zudem dämpfen Sohlen von Aktivschuhen die Schläge von harten und flachen Böden

wie Asphalt oder Beton. Auch dies wirkt sich günstig bei Rückenproblemen aus.

Schrauben und Bohren

Heimwerker eifern Profi-Handwerkern nach. Das macht sich auch beim Werkzeug bemerkbar. So lösen Akku-Bohrschrauber einfache Schraubendreher zunehmend ab. Wichtiges Kaufkriterium: ein Doppelhandgriff, auch D-Shape genannt. Er erlaubt beidhändiges Arbeiten, was den Rücken entlastet. Eine sogenannte Kick-Back-Control-Funktion schaltet den Motor bei plötzlichem Blockieren, etwa durch Verkanten im Mauerwerk, sofort ab. Das schont Wirbelsäule und Rückenmuskeln. Weiterhin ein Vorteil: ein geringes Gewicht von maximal 1,5 Kilogramm. Dies reduziert die typischen Belastungen bei Bohr- und Schraubarbeiten im Bereich der Nacken-, Schulter-, Arm- und Rücken-Muskulatur.

Training mit Leuchtröhren

Ein wenig darf man sich wie ein Science-Fiction-Held fühlen. Manche Trainingsgeräte für den Rücken ähneln ein wenig einem Laserschwert. In den bis zu zwei Meter langen, geschlossenen Röhren befindet sich eine farbige Flüssigkeit. Bei den Übungen im Sitzen, Stehen oder Lie-

gen muss man sie so halten, dass sich das Wasser halbwegs im Gleichgewicht befindet – gar nicht so einfach. Das Wasser schwappet ein wenig unberechenbar hin und her. Wer für »Ruhe« in den Röhren sorgen möchte, muss viele Muskelgruppen einsetzen. Dies trainiert neben dem Rücken auch die Koordination. •

Peter Erik Felzer

AKTION GESUNDER RÜCKEN

Der häufigste Grund für krankheitsbedingte Fehltag: Rückenprobleme. Bei Rückenbeschwerden nutzen die Betroffenen Rückenschulen und Physiotherapie. Hier lernen sie viel über rückengerechtes Verhalten. Aber wie sieht es mit einem rückengerechten Lebensumfeld aus? Wissen die Betroffenen, worauf man bei der Anschaffung von rückengerechten Alltagsgegenständen wie Büromöbeln, Autositzen, Betten oder Schuhen achten muss? Hier hilft die Aktion gesunder Rücken weiter. Sie verleiht rückengerechten Produkten ein Gütesiegel, das bei der Suche hilft. Mehr dazu erfahren Sie über eine Internetadresse, die in der Linkliste zu diesem Heft unter www.aponet.de/linkliste/2017/7a steht.