



11 Tipps

**und mehr
für ein streß- und schmerzfreies,
gesundes Leben**

von

**Markus J.H. Harbort
Heilpraktiker und Chiropraktiker**

Harbort Chiro-Care Praxis Bremen
Admiralstraße 54
28215 Bremen
Tel.: 0421 / 3479755

Inhaltsverzeichnis

1. Tipp Bücken	Seite 3
2. Tipp Statt Bücken	Seite 3
3. Tipp Tragen	Seite 4
4. Tipp Sitzen: generell	Seite 5
5. Tipp Sitzen: Ideal; Büro/Schule	Seite 5
6. Tipp Pausen	Seite 6
7. Tipp Schlafen	Seite 6
8. Tipp Sport	Seite 7
9. Tipp Übungen / Hexenschuß akut	Seite 8
10. Tipp Übungen / Hexenschuß Besserungsphase	Seite 9
11. Tipp Übungen / Hexenschuß Rehabilitations- und Besserungsphase	Seite 10
Halswirbelsäule - Übungen	Seite 11

1.Tipp - Bücken

BITTE NIE: AUS DEM RÜCKEN BÜCKEN !

Vor allem bei "Bagatell-Bewegungen" - ("mal eben"-Bücken) treten an der Wirbelsäule größere Kräfte auf, als wenn Sie schwere Sachen schleppen!

Typische "Bückbewegungen": (schlecht!)

Bücken nach:

Hingefallenen Stiften, Radiergummies, hingefallenem Werkzeug, hingefallener Seife morgens beim Duschen

Bücken beim:

Vorne überbeugen beim Zähneputzen, Haare waschen über dem Waschbecken/Wanne, Staubsaugen, Staubwischen, Schuhe schnüren

Beugen beim:

Krafttraining, Sport, Yoga, morgendlichen Aufstehen, Sport (vereinzelte Übungen)

2.Tipp - Statt Bücken

- IMMER IN DIE KNIE GEHEN !

oder

- ÜBER DIE HÜFTE BEUGEN !

Po ein wenig nach hinten raus - Knie nur leicht anwinkeln - und dann ÜBER DIE HÜFTGELENKE nach unten beugen!

-> dabei bleibt Ihr Rücken gerade.

Beim Aufstehen: Kommen Sie nicht aus der Rückenlage hoch - drehen Sie sich erst auf die Seite, winkeln Sie die Beine an und kommen Sie dann hoch !

3.Tipp - Tragen

Stehen Sie gerade vor der Last und

- gehen Sie in die "Knie"
- beim Anheben: "aus den Knien heraus"
- Lasten immer dicht am Körper tragen
- beim Versetzen der lasten immer "mit dem ganzen Körper mitdrehen"

Also, nicht mit den Füßen stehen bleiben und die Last aus der Hüfte/dem Rücken heraus drehen !

Machen Sie lieber "einen Schritt mehr" !

4. Tipp - Sitzen: generell

Sitzen Sie möglichst wenig !

- Stehen Sie häufig (alle 30 Min.) zwischendurch auf
- Sitzen Sie möglichst gerade
- **oder:** Liegestuhl-ähnlich schräg nach hinten (entlastet die unteren Bandscheiben ungemein !!)
- Nutzen Sie ein Stehpult - evtl. auch nur "zusätzlich"
- Der PC-Bildschirm sollte im 90°-Winkel zu Ihren Augen stehen - oder höher! (das mag im Anfang anstrengend sein, entlastet Ihre Halswirbelsäule aber auf Dauer !)(Rückführung in die Soll-Kurve!)
- Sitzen Sie nie auf Ihrer Geldbörse. Dadurch kann sich Ihr Becken ordentlich verschieben !

5. Tipp - Sitzen: Ideal; Büro/Schule

Kinder in der Schule "Kibbeln" mit dem Stuhl nach vorne/hinten: Dieser natürliche Selbstschutz führt kurzfristig zu einer idealen Sitzsituation: Sitzfläche kippt nach vorne:

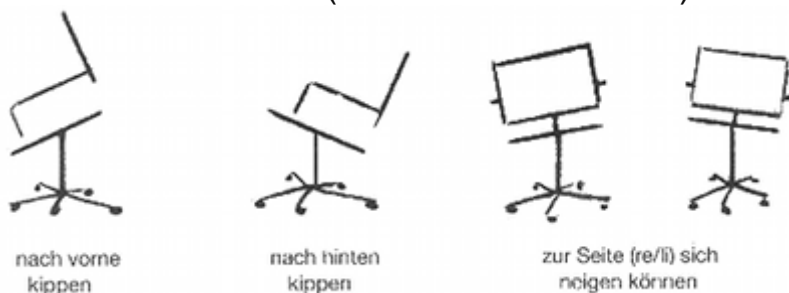
Entlastet den unteren Rücken - ideales , gerades Sitzen; Sitzfläche kippt nach hinten: Bandscheiben werden entlastet - ideale regeneration innerhalb von Minuten!

(leider ergeben sich dadurch nicht nur ablenkende Gespräche mit dem Vorder- bzw. Hintermann, sondern das Mobiliar wird dadurch auch stark beansprucht, außerdem besteht Sturzgefahr).

Verbessern Sie Ihr Sitzen durch einen TOP-Stuhl !

Dieser Schritt katapultiert Sie meilenweit nach vorne !

Die Sitzfläche sollte (mit der Rückenlehne):



-> Ideales "Ball"-Prinzip des dynamischen Sitzens - allerdings ohne die Nachteile !

6.Tipp - Pausen

- Stehen Sie häufiger AUF
- LEGEN Sie häufiger die Beine hoch
- Nutzen Sie **jede Chance**, mit der Rückenlehne und Sitzfläche Ihres Stuhls weit nach hinten zu gehen !

In schon 1 Std. regenerieren Ihre Bandscheiben zu 50 %, wenn Sie **liegen** oder ca. 45 % nach hinten geneigt sitzen !

Jede Minute hilft also ca. 1 % ...

Für eine vollständige Regeneration - auch Entlastung irritierter Nerven - braucht Ihr Körper ca. 7-8 Std. Schlaf !!

7.Tipp - Schlafen

BITTE: **NIE** auf dem Bauch !
(extreme Belastung der Halswirbelsäule durch die Verdrehung in der Halswirbelsäule zum Atmen)

ALSO: Auf dem **Rücken** schlafen

ODER: Auf der Seite !

Aufstehen:

Auf die Seite drehen, Beine anziehen und hochkommen (nicht aus dem Rücken hochkommen)

Matratzen:

Nicht zu hart, nicht zu weich - muß zum Untergestell (Lattenrost) passen. Viele Varianten möglich.

Kopfkissen:

- Eher zu flach als zu hoch !
- Konturkissen sind außerordentlich sinnvoll - oft aber leider schwer zu handhaben -> Gewöhnungszeit nötig !!

8.Tipp - Sport

Schon 3 x 20 Minuten Sport wöchentlich sind für Ihren Rücken, Ihren Kreislauf, Ihr Wohlbefinden ausreichend.

Allgemein:

Suchen Sie sich eine sportliche Betätigung, die Ihnen Spaß macht und übertreiben Sie nicht (häufigste Ursache für auftretende Probleme) !

- Gehen Sie viel zu Fuß
- Nehmen Sie die Treppen - nicht den Fahrstuhl (ideales Training für die untere Rückenmuskulatur)
- Fahren Sie viel Fahrrad

**SEIEN SIE VORSICHTIG BEIM
GOLFEN
RUDERN
PADDELN !**

9.Tipp - Übungen / Hexenschuß akut

No. 1



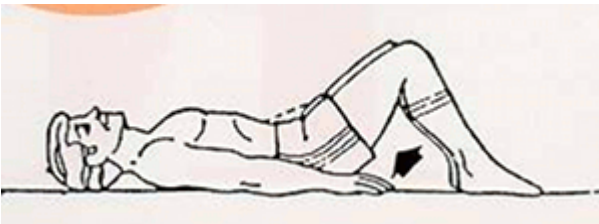
Auf dem Rücken liegend, beide Arme umfassen das zur Brust geführte Knie und ziehen es fest auf die Brust. Gleichzeitig anderes Bein kräftig strecken. Etwa 5 - 10 Sekunden halten. Entspannen. Dann Seiten wechseln und die gleiche Übung mit dem anderen Bein.

No. 2



Auf dem Rücken liegend, Hand- und Fußflächen flach auf den Boden (Knie also angewinkelt). Muskeln des unteren Bauches anspannen und Hinterteil und unteren Rücken langsam anheben und 5 - 10 Sekunden halten. Entspannen.

No. 3



Siehe 2: Nur: Muskeln anspannen und den Rücken fest auf den Boden pressen. 5 - 10 Sekunden anhalten. Entspannen.

Wichtig:

Sollte irgendeine Übung Ihnen Schmerzen bereiten: bitte nicht ausführen - sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Chiropraktiker oder Krankengymnasten !

10.Tipp - Übungen / Hexenschuß Besserungsphase

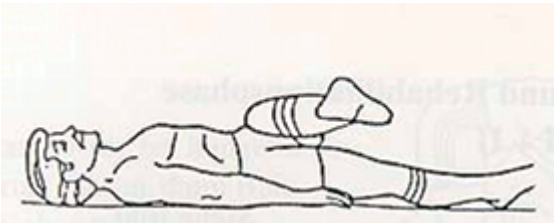
+ Übungen aus Tipp 9

No. 1



Beide zur Brust geführten Knie mit den Armen umfassen und Beine so kräftig zur Brust herunterziehen. 5 - 10 Sekunden halten. Entspannen.

No. 2



Siehe Bild - Bein nur soweit überschlagen, wie es schmerzfrei möglich ist und bis man eben eine gute Dehnung verspürt.

No. 3



Siehe Bild - Mit geradem Rücken, ohne den Kopf vorzustrecken, nur mehr einige cm hochkommen und halten (5 - 10 Sekunden). Entspannen.

11.Tipp

Übungen / Hexenschuß Rehabilitations- und Besserungsphase

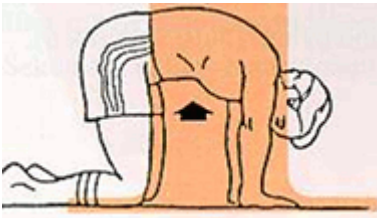
+ Übungen aus Tipp 9 und 10

No. 1



Siehe Bild - kein "Radfahren"! Knie langsam zur Brust führen, dann zur Vertikalen nach oben führen, dabei die Zehen möglichst strecken. Langsam Knie zurück zur Brust und dann erst in die Neutral-Position. Entspannen. Beinwechsel.

No. 2

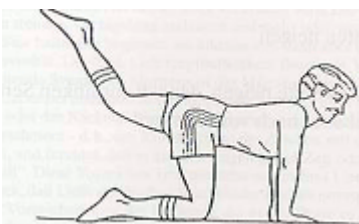


4-Füßler-Stand - Katzenbuckel bei hängendem Kopf, dann umgekehrt ins Hohlkreuz gehend, Kopf hochbringen. 5 - 10 mal wiederholen.

No. 3

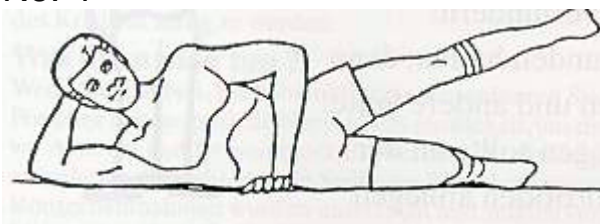


4-Füßler-Stand: Knie bei hängendem Kopf zur Brust führen, dann Bein nach hinten-oben wegstrecken, Kopf in den Nacken.



Jeweils einige Sekunden anhalten, 5 - 10 mal wiederholen, dann Seitenwechsel.

No. 4



Seitenlage siehe Bild, Bein 5 - 10 Sekunden möglichst in vertikaler Position halten. Entspannen. 5 - 10 mal wiederholen, dann Seite wechseln.

Halswirbelsäule - Übungen

Achtung:

Auf keinen Fall: Kopf kreisen

nur:

- Kopf drehen, langsam nach rechts, langsam nach links
- Kopf nach vorne senken
- Kopf nach hinten neigen
- Kopf zur rechten Seite neigen, danach zur linken Seite neigen - dabei aber nach vorne sehen !



Isometrische Übung:

An einer Wand/Tür stehen oder flach auf dem Rücken liegen:

linke Hand versucht, Kopf nach links zu ziehen - mit der Halsmuskulatur verhindern ! 10 Sekunden halten, dann loslassen und andere Seite ! Ellbogen sollte an der Wand/Boden anliegen