



Fotos: S. Weigt

Heben, sitzen, bücken

# Bewahren Sie Haltung

Harry Wurm

*Verspannungen, Hexenschuß oder Bandscheibenvorfälle – rund 80 Prozent der Bevölkerung leiden unter Rückenproblemen. Vor allem falsche Körperhaltung und rückenbelastende Bewegungen sind die Ursachen. Mit einfachen Maßnahmen kann man schmerzhaften Beschwerden wirksam vorbeugen.*

**E**in gesunder Bewegungsapparat verlangt nach einer ausgewogenen Balance zwischen Be- und Entlastung. Wie wir uns im Alltag bewegen und arbeiten entspricht allerdings nur selten einem solchen Gleichgewicht. Hinzu können noch psychische Belastungsfaktoren und ungünstige Erbanlagen kommen. Was also tun, wenn man seinen Rücken und Bewegungsapparat problemlos durchs Leben tragen will? Einfach nur "viel Bewegung" wird in den meisten Fällen nicht genügen. Besser ist es, bei allen Bewegungen – ob im Stehen, Sitzen oder Liegen – auf eine rückschonende Körperhaltung zu achten.

## Das Problem mit der aufrechten Haltung

Damit wir aufrecht stehen und sitzen können, beansprucht unser Körper fast ständig die Haltemuskulatur. Als Gegenspieler arbeiten die Bewegungsmuskeln, die nur für bestimmte Aufgaben benötigt und somit weniger belastet werden. Hierbei entstehen muskuläre Disbalancen, die zu Rückenproblemen führen können. Ist ein Muskel zu schwach für eine bestimmte Aufgabe, aktiviert der Körper Hilfsmuskeln, die jedoch das Gelenksystem ungünstig beeinflussen. Entscheidend ist außerdem eine gleichmäßig bewegliche Wirbelsäule. Ist z. B. ein Abschnitt blockiert, das heißt unbeweglich, müssen benachbarte Bereiche mehr Arbeit leisten und werden so stärker abgenutzt. Solche muskulären Disbalancen und Bewegungseinschränkungen äußern sich in Fehlfunktionen und Fehlhaltungen.

## Alltag zwingt zu ungesunder Körperhaltung

Das Alltagsleben zwingt uns in Bewegungsmuster und Positionen, die ohne gutes Muskelkorsett unsere Knochen, Gelenke und Bänder stark belasten. Je mehr Muskelkraft zur Verfügung steht und auch eingesetzt wird, desto weniger wird das Gelenksystem beansprucht. Das gilt z. B. für die Hals-

wirbelsäule, die nur von wenigen Muskeln geschützt wird. Dennoch wird gerade dieser Bereich viel bewegt. Beim Lesen, am Computer, beim Kochen und bei vielen anderen Tätigkeiten halten wir den Kopf meist zu weit nach vorne und beugen die Brustwirbelsäule zu sehr. Dadurch beanspruchen wir unsere Nackenmuskulatur ständig viel zu stark. Gleichzeitig belasten wir die Muskeln, die die Schultern anheben, und vernachlässigen jene, die die Schultern nach unten ziehen. Die Folge ist, daß sich die Muskulatur verspannt.

### Sitzen will gelernt sein

Im Sitzen gibt es eine ruhende und eine aufrechte Haltung. Bei der Ruuehaltung ist das Becken zurückgekippt, die ganze Wirbelsäule gleicht einem großen C. Dadurch ist der Kopf zu weit vorne, was einen nach vorn gekrümmten Hals noch verstärkt. Bei der aufrechten, muskelaktiven Haltung ist das Becken dagegen nach vorne geneigt. Die Rückenmuskeln strecken den Oberkörper, und die Brust wird aufgerichtet.

Damit die aufrechte Haltung leichter fällt, gibt es ein paar Tricks: Rollen Sie ein großes Handtuch zusammen, und legen Sie es auf die Sitzfläche. Setzen Sie sich so darauf, daß die Sitzknorren genau auf dieser Rolle plaziert sind. Die Sitzknorren sind die Knochen, die man spürt, wenn man sich auf die Hände setzt. Dadurch wird das Aufrichten des Beckens erleichtert. Ein Sitzkeil, den Geschäfte für Büromöbel und Schaumstofflatten anbieten, erfüllt den gleichen Zweck.

Um das Aufrichten des Beckens zu unterstützen, hilft ein kleines Kissen oder ein zusammengerolltes Badetuch in Höhe der Lendenwirbelsäule. Der Handel bietet solche Polster z. B. auch für Autositze zum Nachrüsten an.

### Auf den Wechsel kommt es an

Es gibt keine Stellung, die man stundenlang beibehalten kann, ohne daß Muskulatur oder Wirbelsäule rebellieren; das gilt auch für das Sitzen. Wirbelsäulengerechtes Sitzen bedeutet die Position und Haltung häufig zu wechseln. Achten Sie darauf, zusätzliche Fehler zu vermeiden. Das fängt bei der Sitzhöhe an; beide Füße müssen sicher am Boden stehen können. Ist die Sitzfläche zu niedrig, werden die Oberschenkel zu weit angehoben. Dadurch kippt das Becken noch weiter zurück und der Rücken wird runder. So fördert man die wirbelsäulenbelastende Ruuehaltung. Lassen sich die Beine nicht ordentlich unter den Tisch stellen, verhindert auch das eine ergonomische Sitzhaltung.



Auch im Haushalt zwingen uns Alltagssituationen oft zu Fehlhaltungen.

Auch die Tischhöhe muß stimmen. Je feiner die Arbeit ist, desto höher sollte der Tisch sein. Arbeiten, die mehr Kraft benötigen, erfordern eine niedrigere Arbeitsfläche. Ist sie zu hoch, gleicht der Körper dies durch Anheben der Schultern aus. Dadurch verspannt sich die Nackenmuskulatur und es können Kopfschmerzen auftreten. Ein ebener Tisch bewirkt, daß wir beim Lesen den Kopf zu weit nach vorne nehmen. Die Wirbelsäule gleicht sich dieser Haltung

### So stehen Sie richtig

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, Schultern und Gesäß haben Kontakt zur Wand. Strecken Sie die Beine nicht ganz durch, und stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Schieben Sie nun eine Hand zwischen Lendenwirbelsäule und Wand, und drücken Sie die Hand durch leichtes Kippen des Beckens an die Wand. Dies ist die Grundstellung für eine aufrechte Haltung. Der Kopf wird dabei soweit zurückgenommen und nach oben gestreckt, bis er die Wand berührt; nicken Sie ihn zugleich leicht nach vorne, ohne daß dabei ein Doppelkinn entsteht oder der Hals überstreckt wird.

an. Das Becken kippt zurück, und die Wirbelsäule wird stärker belastet. Deshalb ist es sinnvoll, die Arbeitsfläche beim Schreiben, Zeichnen, Malen und Lesen zu neigen. So können wir den Kopf aufrecht halten. Zeichentische mit einer Kippvorrichtung oder schräge Bücherstützen zum Lesen begünstigen eine unverspannte Körperhaltung.

### Richtig bücken, entzückt den Rücken

Je aufrechter unsere Wirbelsäule ist, desto weniger wird sie beim Tragen belastet. Ein runder oder vorgeneigter Rücken wird dagegen stärker beansprucht (siehe Abb.). Lasten sollten möglichst gleichmäßig verteilt sein, um die Wirbelsäule nicht asymmetrisch zu belasten. Also nicht mit einem großen Koffer auf Reisen gehen, sondern besser zwei kleinere nehmen. Beim Anheben sollten Sie folgende Punkte beachten:

- ◆ Die Beine stehen mindestens hüftbreit auseinander im sicheren Stand, der Rücken ist durchgestreckt. Die Lendenwirbel leicht nach vorn schieben und

den Kopf im Lot zur Wirbelsäule halten. Die Fersen bleiben am Boden, während die Knie gebeugt werden.

- ◆ Die Wirbelsäule während des Hebens nicht bewegen.
- ◆ Halten Sie Lasten nicht vom Körper weg, sondern möglichst körpernah.
- ◆ Schützen Sie Ihre Wirbelsäule durch aktives Muskelanspannen von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
- ◆ Heben Sie langsam – nicht anreißen.
- ◆ Meiden Sie schwere Lasten. Besser zweimal gehen, als alles auf einmal schleppen.

## Füße beeinflussen die Körperhaltung

Durch unsere mehr mode- als gesundheitsbewußten Schuhe wird die Fußmuskulatur in eine Zwangshaltung gepreßt. Die Fußmuskeln verkümmern, und der Bewegungsapparat wird vom Sprunggelenk bis zur Wirbelsäule ungünstig belastet. Mit regelmäßiger und gezielter Gymnastik kann jedoch die Fußmuskulatur trainiert und die Abrollbewegung des Fußes geschult werden. Dadurch können die Gelenke beim Laufen Stöße besser abfangen und die Belastung für Wirbelsäule und Hüftgelenke minimieren. Auch durch das richtige Schuhwerk können wir die Wir-

belsäule entlasten. Zu harte Sohlen leiten die Erschütterung beim Auftreten über das Bein bis in die Wirbelsäule weiter. Außerdem sollten die Schuhe der Fußform möglichst genau angepaßt sein. Ergonomische Schuhe sind vorne breit, damit die Zehen nicht nach außen gedrückt werden, und bieten über dem Rist genug Platz, um das Fußgewölbe aktiv auszubilden.

## Auch im Liegen an den Rücken denken

Der Mensch verbringt mindestens ein Drittel seines Lebens im Bett. Sowohl eine richtige Lage als auch die Wahl des Schlafplatzes sind daher von größter Bedeutung. Im Schlaf entspannt sich die Muskulatur, und der natürliche Schutz der Wirbelsäule fällt weg. Deshalb ist es wichtig, daß die Wirbelsäule richtig gelagert wird, das heißt ihre physiologische Form beibehält.

In Seitenlage sollte die Wirbelsäule mit dem Kopf etwa eine Gerade bilden. Das Kopfkissen darf nicht zu hoch und auch nicht zu niedrig sein, damit kein Knick in der Halswirbelsäule entsteht. Matratze und Lattenrost müssen es ermöglichen, daß die hervorstehende Schulter und das Becken gleichmäßig einsinken können. Die Wirbelsäule darf nicht durchhängen. Wer



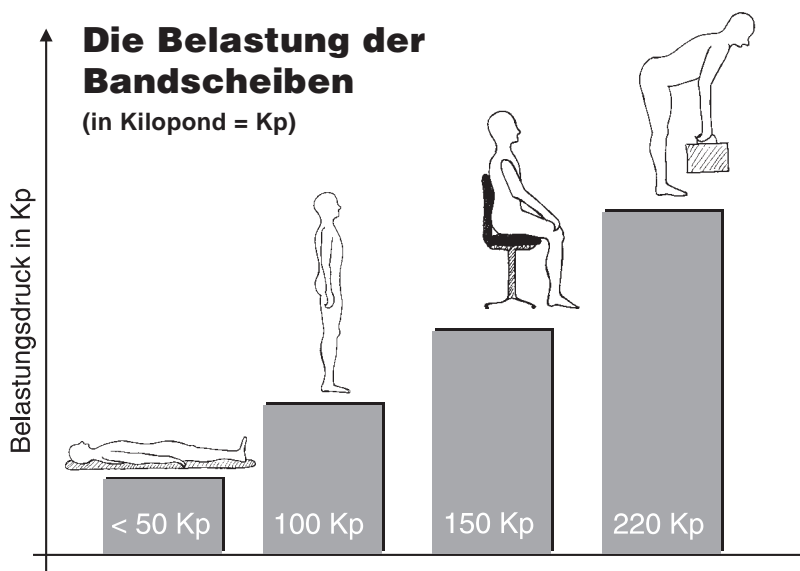
Ein zusammengerolltes Badetuch unterstützt eine aufrechte Sitzposition.

Schmerzen neben dem Kreuzbein und Probleme mit den Lendenwirbeln hat, kann sich in der Seitenlage ein Kissen zwischen die Knie klemmen. Das entlastet die Wirbel, die sonst durch das Überkreuzen des oberhalb liegenden Beines stärker beansprucht werden.

In Rückenlage ist es wichtig, daß die Wirbelsäule ihre natürliche Krümmung beibehalten kann. Auch hier kommt es auf die richtige Höhe des Kopfkissens an. Zwei Kissen beugen die Halswirbelsäule meist zu stark, und ohne Kopfpolster wird sie überstreckt. Empfehlenswert ist es, die Halswirbel mit einer Nackenrolle oder einem kleinen Kissen abzustützen. Wer Probleme mit der Lendenwirbelsäule hat, kann ein großes Kissen unter die Knie legen und so die Lendenwirbel entlasten. Die Bauchlage überstreckt in der Regel Hals- und Lendenwirbelsäule. Bauchschläfer sollten deshalb das Kissen nicht unter den Kopf, sondern unter den Bauch legen, damit die Rückenmuskeln entspannen können.

## Das sollten Sie Ihrer Wirbelsäule ersparen

Achten Sie im Alltag darauf, Kopf und Nacken nicht zu überstrecken. Das passiert immer dann, wenn der Blickpunkt über der Augenhöhe liegt, z. B. im Kino in der ersten Reihe. Dem können Sie nur entgegenwirken, indem Sie den



nach: LAWS, J.: Rückengesundheit am Arbeitsplatz. In: ehv 7, S. 20, 1996

ganzen Körper nach dem Blickpunkt ausrichten; dazu muß das Becken weit vorgeschoben werden. Im Kinossessel müßte man hierfür eine halbliegende Position einnehmen und mit einem großen Kissen abstützen. Besser ist, solche Situationen zu meiden und lieber etwas mehr für einen Kinoplatz in den hinteren Rängen auszugeben.

Auch das Arbeiten über Augenhöhe ist problematisch. Während solcher Tätigkeiten wird der Körper weit zurückgeneigt und die Lendenwirbelsäule verstärkt beansprucht, z. B. beim Abstellen eines Gegenstandes auf ein hohes Regal. Hier sollte die Arbeitshöhe durch eine Leiter oder Stufe angepaßt werden.

Bei allen Tätigkeiten, bei denen die Arme über Augenhöhe gehalten werden, ist darauf zu achten, daß die Ellenbogen nahe beieinander bleiben. Eine breite Ellenbogenhaltung bewirkt eine Drehung der Schulterblätter und das Anheben der Schultern, so daß die Nackenmuskulatur verspannt. Sorgen Sie deshalb dafür, daß beim Anheben der Arme die Daumen oben sind.

Lagern Sie schwere Gegenstände weder über Augenhöhe noch am Boden. Stellen Sie den Korb mit nasser Wäsche während des Aufhängens besser auf einem Stuhl, um das oftmalige Bücken zu vermeiden.

## Immer vor dem Körper arbeiten

Am günstigsten ist es, wenn der Arbeitsbereich immer vor dem Körper liegt und nicht seitlich versetzt. Das verhindert, daß Kopf und Oberkörper verdreht werden. Denn dabei können sich die Muskeln verspannen, welche die besonders beweglichen Abschnitte der Wirbelsäule vor einer Überdehnung schützen. Zudem beeinträchtigen starke Überdrehungen die Stabilität der Wirbelsäule und können so den sogenannten Hexenschuß verursachen. Halten Sie deshalb bei allen Arbeiten Schultern und Becken möglichst parallel. Ein Drehstuhl kann hier hilfreich sein.

Ungünstig sind auch alle Tätigkeiten, bei denen der Oberkörper nach vorne geneigt ist, wie etwa beim Bügeln. Solche Arbeiten erhöhen den Druck auf die Bandscheiben erheblich. Wenn ein Fuß auf eine kleine Stufe gestellt wird, entlasten Hilfsmuskeln die Lendenwirbelsäule. So ist es beim Bügeln sinnvoll, abwechselnd einen Fuß auf einem kleinen Schemel abzustützen, den man unter das Bügelbrett stellt.

Für eine ungesunde Körperhaltung sorgen auch die meist zu tief angebrachten Spülbecken. Sie sind in der Regel in die Arbeitsfläche eingelassen und deshalb viel zu niedrig. Schon beim Einbau der Küche sollten Sie deshalb eine höhere

Spüle einplanen. Fühlen Sie sich dennoch bei der Arbeit angespannt, legen Sie besser zwischendurch Pausen ein, in denen Sie Ihre Muskeln lockern.

## Fehlbewegungen meiden – auch beim Sport

Beim Sport kommt es vor allem darauf an, Fehlbewegungen zu vermeiden. Insbesondere ruckartige Übungen und extreme Haltungen sind schädlich für Wirbelsäule und Bandscheiben. Rotationsbewegungen, insbesondere das Vorneigen des Oberkörpers sowie Rumpf-, Becken- und Kopfkreisen, lassen Scherkräfte entstehen, die die Wirbelsäule zusätzlich beanspruchen. Ersetzen Sie deshalb alle Übungsformen und Bewegungen, die eine starke Krümmung oder Verdrehung der Wirbelsäule bewirken durch rumpfstabilisierende und wirbelsäulenschonende Übungen. Zu den bekanntesten Fehlbewegungen zählt z. B. das "Klappmesser", bei dem die gestreckten Beine gegen die Schwerkraft schnell auf und ab bewegt werden und der Lendenbereich stark gekrümmt ist.

Natürlich wird es nicht immer gelingen, in jeder Situation – ob beim Sport oder im Alltag – eine optimale Position einzunehmen. Doch wer bewußt auf seine Körperhaltung achtet, kann viel bewirken und Schäden effektiv vorbeugen.



Anschrift des Verfassers:  
Sportwissenschaftler Mag.  
Harry Wurm  
Murfelderstr. 27/A  
A-8040 Graz

### Literaturangaben:

- EDER, M.; TILSCHER, H.: Du und Deine Wirbelsäule. Maudrich-Verlag, 5. Aufl., Wien 1995  
FLEISS, O.: Unsere Wirbelsäule. Kneipp, Leoben 1988  
KNEBEL, K.P.: Funktionsgymnastik. Dehnen, Kräftigen, Entspannen. Rowohlt, Hamburg 1985  
KREUZRIEGLER, F.; GOLLNER, E.: Anti-Osteoporose-Training. Gesundheits-Dialog Verlag, 3. Aufl. Oberhaching 1994  
MICHLER, P.; GRASS, M.: Gymnastik – aber richtig! Eigenverlag, 4. Aufl., Hard 1996



Beim Heben schwerer Gegenstände sollten Sie stets in die Knie gehen und die Wirbelsäule im Lot halten.