**Rückenproblemen vorbeugen**

**Bewegung ist die halbe Miete**

**(August/September 2017) Der Rücken zählt zu unseren sensibelsten Körperzonen. Nicht von ungefähr leidet daher mehr als jeder Zweite unter Rückenschmerzen – zumindest zeitweise. Doch können wir selbst eine Menge tun, um vorzubeugen, so die SIGNAL IDUNA.**

Bereits bei alltäglichen Verrichtungen muss unser Rücken eine Menge einstecken. Wir heben schwere Getränkekisten ohne nachzudenken in das Auto, am besten gleich zwei am langen Arm. Anstelle zwei gleichmäßig gefüllter Einkaufstaschen tragen wir eine schwere und dergleichen mehr. Bereits hier könnte man seinem Rücken eine Menge Gutes tun. So ist es beispielsweise ganz falsch, schwere Lasten aus dem Stand heraus, mit gebeugtem Rücken und noch dazu ruckartig zu heben. Das belastet Wirbelsäule und Bandscheiben extrem und ungleichmäßig.

Getränkekisten hebt man also am besten immer mit geradem Rücken, aus der Hocke heraus und möglichst nah am Körper. Außerdem trägt sich eine Kiste am besten mit beiden Händen. Gefährlich ist es, sich zu überschätzen: also immer vorhandene Hilfsmittel, zum Beispiel Sackkarren, nutzen und sich helfen lassen.

Doch nicht nur falsches Heben und Tragen begünstigt Rückenprobleme, so die SIGNAL IDUNA. Wer beispielsweise den größten Teil seines Tages am Schreibtisch verbringt oder viel steht, der fordert seinem Rücken einiges ab. Daher sollte zum einen der Büroarbeitsplatz ergonomisch eingerichtet sein. Darüber hinaus ist es sehr sinnvoll, hin und wieder seine Tätigkeit zu unterbrechen, aufzustehen und herumzulaufen.

Schießt etwa aufgrund einer falschen Bewegung doch einmal die „Hexe“ ein, fühlt sich das nicht selten zwar dramatisch an. Aber sehr häufig verschwindet so ein akuter Hexenschuss wieder ohne Arztbesuch. Sind die Schmerzen nach wenigen Tagen noch nicht besser, oder werden sie gar schlimmer, ist dies allerdings ein Fall für den Arzt. Gleiches gilt, wenn die Schmerzen in die Beine ausstrahlen oder Taubheitsgefühle dazu kommen.

Bei einem einfachen Hexenschuss raten Experten, nach einer kurzen Ruhephase möglichst schnell und vorsichtig wieder in Bewegung zu kommen. Das beschleunigt den Heilungsprozess.

Sowieso sind Bewegung und eine kräftige Rückenmuskulatur wichtig, um Rückenproblemen vorzubeugen. Wer regelmäßig Sport macht, zum Beispiel schwimmt, entsprechende Gymnastik treibt oder auf federndem Boden joggt, ist auf hier auf der sicheren Seite. Dies dankt dann nicht nur der Rücken, sondern das gesamte Immunsystem.