

Wie kann ich Rückenschmerzen vorbeugen?

Ziel: Prävention von Rückenschmerzen

Gründe dafür: Wenn der Rücken, wie beim Liegen, wenn man krank ist, sehr einseitig belastet wird, bauen einige Muskeln im Rücken ab, während andere verspannen und nicht mehr voll funktionsfähig sind. Sportarten, die die Rückenmuskeln gezielt stärken, können solchen Schmerzen vorbeugen und diese lindern.

Rückenschmerzen sind kein typisches Symptom einer COVID-19-Erkrankung. Wenn sie auftreten, dann eher als Folge körperlicher Inaktivität (wenn man sich krank fühlt, bewegt man sich automatisch weniger) und einseitiger Muskelbelastungen.

Was kann man tun, um Rückenschmerzen vorzubeugen? Integrieren Sie, wann immer möglich, Bewegung in Ihren Alltag. Körperliche Fitness und Beweglichkeit schützen nicht nur vor Rückenschmerzen, sondern wirken sich auch positiv auf andere Prozesse und Organe des Körpers aus.

Quicktipp: So können Sie Rückenschmerzen vorbeugen

- Regelmäßige, muskelkräftigende Bewegung.
- Stress durch Belastung reduzieren.
- Wechselnde Körperhaltungen (Sitzen, Stehen, Gehen) vor allem am Arbeitsplatz.
- Sportarten zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, wie z.B. Gymnastik, Yoga, Schwimmen, Walking.
- Rückenschonendes Heben und Tragen (nah am Körper, aus den Beinen heben).

Quelle: Lühmann, D., et al. (2006). Prävention rezidivierender Rückenschmerzen. Schriftenreihe Health Technology Assessment, Bd. 38 ISSN: 1864-9645, 1. Auflage 2006 DIMDI. Köln