



Oktober 2023

So beugen Sie Rückenschmerzen vor

Besonders im Handwerk stehen schweres Heben und regelmäßiges Arbeiten in Zwangshaltungen, etwa im Bücken, Liegen oder Knien, häufig an der Tagesordnung. Wer stundenlang die gleiche Tätigkeit ausübt, beansprucht Rücken, Muskeln und Bänder stärker und riskiert Überlastungssymptome. Mit ausgleichenden Entspannungs- und Kräftigungsübungen lässt sich gezielt vorbeugen.

Anspannen und Entspannen

„Für schonendes Heben brauchen wir eine starke Tiefenmuskulatur in Rumpf und Bauch, die die Wirbelsäule stabilisiert – eine Haltemuskulatur“, erklärt PD Dr. Martin Weigl, Leiter der Tagesklinik „Chronische Rückenschmerzen“ am Muskuloskelettalen Universitätszentrum München (MUM) im Klinikum Großhadern. Die Haltemuskulatur schützt nicht nur vor Verletzungen, sondern ermöglicht auch eine gute Körperhaltung, Balance und Koordination. Am leichtesten trainiert man sie durch sogenanntes Core-Training unter Anleitung in speziellen Kursen durch

balancierende Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, etwa beim Pilates. Entscheidend sei bei diesem Training der fließende Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, so Dr. Weigl. Denn Kraft allein reicht nicht. Muskeln müssen auch entspannen können. Und das wird oft missverstanden: „Auf trainierte Muskeln und

Entspannungsfähigkeit zusammen kommt es an“, so Dr. Weigl. Rückenmuskeln müssen lernen, aus einer Anspannung auch wieder in die Entspannung zu finden. Weil das im Kraftsport mit Geräten nicht immer berücksichtigt wird, ist dieser nur eingeschränkt empfehlenswert. Besser geeignet für besonders belastete Rücken sind dagegen Yoga, Pilates oder Tai-Chi.



Ihr individuelles Coachingprogramm bei chronischen Rückenschmerzen.

Mehr Tipps? Unter ikk-classic.de/bewegung-im-alltag finden Sie einen kostenlosen Bewegungsleitfaden mit Rücken- und Gelenkübungen speziell für das Bau- und Ausbaugewerbe als praktischen Download.

Gesünder am Arbeitsplatz

Muskel- und Skeletterkrankungen verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage. Arbeitgebende können viel für die (Rücken-)Gesundheit ihrer Beschäftigten tun. Neben Investitionen in Werkzeuge, Geräte oder einen ergonomischen Arbeitsplatz gibt es weitere Möglichkeiten: abwechselnde Tätigkeiten (soweit es der Arbeitsalltag zulässt), klare Pausenzeiten oder die Vorgabe, dass schwere Lasten immer nur zu zweit gehoben werden. Auch durch ein betriebliches Gesundheitsmanagement kann arbeitsbedingten körperlichen Belastungen entgegengewirkt werden. Wie funktioniert BGM in der Praxis? Mehr: ikk-classic.de/bgm

