

# Schmerzbefreiung und Entspannung des Rückens durch Dehnen

Sie leiden oft unter Rückenschmerzen? Nach einem langen Tag im Büro oder auch nach harter körperlicher Arbeit leiden Sie an Verspannungen, die zu Schmerzen im Rücken führen?

Keine Angst, damit sind Sie nicht allein, ein Großteil der deutschen Bevölkerung ist davon betroffen.

## Warum hilft dehnen gegen Rückenschmerzen?

Im Laufe des Tages hat sich Ihr Rücken, durch die ungünstige Haltung am Schreibtisch oder die körperliche Arbeit verspannt. Dies ist eine natürliche Schutzfunktion, denn ohne den erhöhten Muskeltonus, würden Ihre Bandscheiben und Wirbel einer stark erhöhten Belastung ausgesetzt, die sie beschädigen könnte. Diese Schonhaltung behält der Körper nun leider auch nach der Belastung des öfteren bei. Dem kann man entgegen wirken:

### Senken des Muskeltonus mit statischem Dehnen

Überstrecken Sie Ihren Rücken, indem Sie ein großes, nicht zu weiches Kissen unterlegen. Halten Sie diese Position für mindestens 20 Sekunden. Damit alle Muskelpartien des Rückens angesprochen werden, müssen Sie zwischendurch die Position des Kissens wechseln. Machen Sie sich daraufhin so klein wie möglich, ziehen Sie die Knie zu den Schultern, dies halten Sie auch wieder jeweils mindesten 20 Sekunden. 10 Minuten, inklusive kurzen Ruhepausen dürften ausreichen.

### Versorgung der Bandscheiben durch Bewegung

Ihre Bandscheiben werden passiv versorgt, das bedeutet, sie sind nicht direkt an den Blutkreislauf angeschlossen und werden nur durch Bewegung versorgt. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwas schulterbreit auseinander.

Nun beugen Sie sich langsam vor, bis Sie mit Ihren Händen den Fußboden berühren. Wenn Sie das nicht schaffen, gehen Sie soweit, bis die Spannung an der Oberschenkelrückseite leicht unangenehm wird.

Rollen Sie sich langsam wieder auf in die aufrechte Stellung und Strecken Sie die Arme nach oben. Ziehen sie jetzt mit der rechten Hand ihren linke Hand über dem Kopf nach rechts und den Körper in eine seitliche Beugung. Wiederholen Sie dies in die andere Richtung.

Stellen Sie Ihre Ellbogen vor Ihrem Körper senkrecht auf, sodass die Handflächen zu Ihren Ohren und die Fingerspitzen nach oben zeigen und rotieren Sie langsam rechts und links

Zuletzt strecken Sie Ihre Armer wieder nach oben und versuchen Ihre Hüfte nach vorne zu bringen. Schauen Sie dabei zur Decke

Diese Übungen führen Sie in dieser Schleife 10-20 mal durch. Ihr gesamtes Rückenprogramm dauert so maximal 20 Minuten, wird aber Ihr Wohlbefinden schnell steigern. Bei akuten Problemen sollten Sie natürlich wie immer Ihren Arzt kontaktieren.

