



Sitzen Sie gerade? Wie steht es um Ihre Körperhaltung?

Jeder dritte Deutsche klagt über Gelenksprobleme, Rückenbeschwerden und ähnliches. Dabei beginnen die Beschwerden auch schon bei jungen Erwachsenen.

Wichtig erscheint ein ausreichendes Verständnis über den Bewegungsapparat, sowie ein eigenes gutes Körpergefühl.

Gesundheit ist ein Zustand der am meisten geschätzt wird, wenn er grade mal nicht besteht.

Ist Ihr Arbeitsplatz oder Ihr Betätigungsfeld für Sie anatomisch angenehm gestaltet? Bewegen Sie sich körpergerecht?

Oft sind es ein paar einfache Kleinigkeiten, die Verbesserung bringen. Das Sitzen am Schreibtisch belastet weniger, sowie Sie es ein wenig abwechslungsreich gestalten. Ein Bildschirm lässt sich in seiner Höhe variieren, notfalls mit einem Stapel Kopierpapier.

Telefonate lassen sich gelegentlich im Stehen führen. Eine Fußstütze oder ein kleiner Fußschemel, ebenso im Handel erhältliche Keilkissen für die Stuhlfläche fördern ein „aktiveres“ Sitzen.

Bei stehenden Tätigkeiten bringt ein niedriger Hocker Entlastung, wenn abwechselnd Ihre Füße aufstellen.

Nicht jeder hat das Umfeld oder die Möglichkeit auf einem Sitzball(Pallone), Swopper oder einem anatomischen Traum von Bürostuhl zu sitzen.

Wechseln Sie eine faule Sitzhaltung bei der das Körpergewicht rückwärts hinter dem Steißbein liegt zu einer Position davor. Die finden Sie indem Sie das Becken wirklich senkrecht stellen und eventuell nur die vordere Stuhlkante benutzen, wie früher in der Grundschule als das Stuhlkippeln lang andauerndem Unterricht etwas Abwechslung verschaffte. Sie spüren die beiden Sitzbeinhöcker und stellen sich vor, sich in Richtung des Scheitels nach oben aufzurichten (ohne ein Hohlkreuz auszubilden)!

So haben es auch die Bandscheiben leichter, gesund und gut versorgt zu bleiben.

Schultern hängen lassen, bedeutet für die Nackenmuskeln Dauerspannung. Es mag für den Ein- oder Andern ungewöhnlich klingen, die eigenen Schultern zu tragen.

Versuchen Sie sich immer wieder selbst zu korrigieren. Eine gute Position finden Sie, indem Sie Ihre Schultern nach hinten nehmen (nicht Brust raus, kein Hohlkreuz erzeugen!) und die Arme mal kurzzeitig seitlich runterhängen lassen. Schaufenster und verglaste Flure bieten eine gute Möglichkeit, seine Haltung zu überprüfen.

Gelenke werden spürbar entlastet, wenn wir der Schwerkraft aktiv entgegen treten. Eine anatomisch „gute“ Haltung, bedeutet irgendwie, dass „wir uns selbst halten“.

Mit ein wenig Eigenspannung reduzieren wir die Belastung für die Gelenke.

Ebenso hilfreich ist ein Mindestmaß an Dehnung der Muskeln, Sehnen und Bänder. Monotone Haltungen und Bewegungsabläufe schränken unsere Beweglichkeit ein.

Nach dem Motto „alles zählt“, bewirken kleine veränderte Bewegungsmuster und Angewohnheiten besseres Wohlbefinden.

Kleinste Übungssequenzen in den Alltag eingebaut benötigen keinen Extra-Zeitaufwand. Beginnen können Sie morgens im Bad. Ein Bein auf Dusch- oder Badewannenrand aufgesetzt um die hintere Beinmuskulatur zu stretchen, stört beim Zähneputzen nicht wirklich.

Probieren Sie mal nach Kindermanier einen Teil Ihrer Fernsehzeit am Abend bäuchlings liegend zu sehen.

Morgendliches klappmesserartiges Aufstehen sollte schon lange der Vergangenheit angehören.

Rückenschonendes Aufstehen beginnt damit, sich auf die Seite zur Bettkante hinzudrehen, die Beine anzuwinkeln und über eine Seite mühelos zum Sitzen zu kommen.

Im Sitzen können auch Strümpfe etc. rückengerecht angezogen werden. Kinder, die meist noch die natürlich besseren Bewegungsmuster haben, setzen sich wann und wo es möglich ist z.B. zum Schuhe anziehen einfach kurz auf den Boden.

Nachdem „alles zählt“ und „Kleinvieh auch Mist macht“ bringen kleine oft mühelose Veränderungen auf Dauer ebenso eine gesteigerte Vitalität, wie aufwendige und ausgeklügelte Maßnahmen, die im Alltag zu wenig angewandt werden.

