

Den Rücken gerade und stabil halten und dann aus den Beinen heben!", so klingt oft die Beschreibung für das richtige Heben. „Aufrecht sitzen, die Knie unterhalb der Hüfte und den Kopf und die Schultern nach hinten ziehen“, so sollte man nach der Vorstellung vieler Menschen optimal sitzen, um den Rücken gesund zu halten. Bilder vom „falschen“ Heben und „falschen“ Sitzen sind fest in unseren Köpfen verankert, obwohl die Forschung zur Frage der richtigen Haltung im Alltag längst etwas ganz anderes sagt.

Auch in der physiotherapeutischen Praxis spielt die klassische Rückenschule mit ihren starren Haltungsregeln keine Rolle mehr. „Früher haben Physiotherapeuten ihren Patienten Schritt für Schritt erklärt, wie man schwere Lasten hebt“, sagt Dagmar Schlaubitz, Mainzer Physiotherapeutin und Vorständin im rheinland-pfälzischen Regionalverband von Physio Deutschland. „Heu-

Bücken und Heben kann kurzfristig schmerzhaft sein, schadet dem Rücken aber nicht auf lange Sicht.

te wissen wir, dass es nicht die eine gute Haltung gibt.“ Schlaubitz erlebt tagtäglich, dass Patienten mit Schmerzen an der Wirbelsäule viele Aktivitäten vermeiden oder sich nur noch sehr langsam, vorsichtig und steif bewegen – aus Sorge, sich falsch zu verhalten. „Man muss den Menschen die Angst nehmen, sich nicht belasten zu dürfen“, sagt die Physiotherapeutin. Die Wirbelsäule mit ihren 24 Wirbeln sei schließlich dafür gemacht, sich zu bewegen.

Bereits im Jahr 2020 räumte die viel beachtete Metaanalyse von Nic Saraceni und seinem Team der Curtin University (Perth) im Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy mit dem alten Mythos auf, dass man Gegenstände zwingend nur mit einem vollkommen geraden, neutralen Rücken anheben darf. Das Heben mit einem gebeugten Rücken ist laut der Studie kein Risikofaktor für Rückenschmerzen.

Aktuelle Studien kommen zu ähnlichen Ergebnissen: So fand das Team um Pradeep Suri vom Seattle Epidemiologic Research and Information Center kürzlich heraus, dass Aktivitäten wie Heben oder Bücken das Risiko für Schmerzschübe im unteren Rücken zwar kurzfristig steigern. Dies führe aber nicht zu langfristigen funktionellen Einschränkungen. Menschen mit Schmerzen im unteren Rücken können den Forschenden zufolge also durchaus Aktivitäten ausüben, die für sie wichtig sind – selbst dann, wenn diese zunächst die Schmerzen verschlimmern. Ein Beispiel sei das Bücken, um das Enkelkind hochzuheben. Generell wirke sich körperliche Aktivität positiv auf Rückenschmerzen aus.

„Wir müssen dafür Sorge tragen, dass wir unsere Wirbelsäule in Belastungssituationen wie beispielsweise beim Heben nutzen können.

HOCH HINAUS
Auch Menschen mit Rückenproblemen dürfen ihre Enkel durch die Luft wirbeln.

FOTO: IMAGO/WESTEND 61

Haltungssache

Nichts hält sich so hartnäckig und ist so stark in unseren Köpfen verankert, wie das „falsche“ Heben oder das „falsche“ Sitzen. Warum starre Haltungsregeln dem Rücken eher schaden und was Physiotherapeuten heute empfehlen. Von Anna Heidt



Dafür ist Muskeltraining das A und O“, sagt Schlaubitz. Es werde zwar weiterhin empfohlen, schwere Gewichte nah am Körper zu tragen und am besten nicht die gesamte Last auf einmal, sondern Stück für Stück zu transportieren. Voraussetzung dafür sei aber eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur. „Rumpf ist Trumpf“, bringt es Schlaubitz auf den Punkt. Eine stabile Rumpfmuskulatur führe auch zu einer besseren Beweglichkeit der Arme und Beine. Jeder sollte in der Lage sein, in verschiedenen Positionen zu heben. Ob nun mit einer gebeugten oder geraden Wirbelsäule – eben so, wie es der Alltag gerade erfordert.

Beim Sitzen lautet das Zauberwort Variation: Es geht nicht darum, starr in einer Position zu verharren, sondern die Sitzhaltungen immer wieder zu verändern. „Machen Sie Pausen und bewegen Sie sich zwischendurch“, empfiehlt Schlaubitz. So bleibe die Elastizität der Wirbelsäule erhalten. Verschiedenste Haltungen auszuprobieren – gerade auch die,

die man häufig vermeidet –, kann zudem die Symptome verbessern, wenn man unter Rückenschmerzen leidet.

Für die Mainzer Physiotherapeutin ist die Ursachenforschung bei Rückenschmerzen ein entscheidender Teil ihrer Arbeit: „Ich identifiziere mit meinen Patienten, wo Belastungen im Alltag existieren. Und dann überlegen wir gemeinsam, wie man diese Ursachen auflösen kann, um den Tag gut zu überstehen.“ Als Beispiel nennt sie eine Ärztin mit Rückenproblemen, die ihren Computer immer auf der linken Seite stehen hatte. Die Lösung: Der Bildschirm wurde so platziert, dass der Blick zum Patienten freier wurde und die Frau sich nicht über acht Stunden hinweg auf eine Seite drehen musste.

„Schmerzen sind komplex, das gilt auch für Rückenschmerzen“, sagt die Expertin. Verschiedenste Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel oder Übergewicht könnten den Rücken sensibilisieren. Dieselbe Haltung des Rückens ohne diese Sensibilisie-

rungsfaktoren wäre oft völlig unproblematisch. Schlussendlich sei aber immer Bewegung der entscheidende Faktor bei der Schmerzbekämpfung. „Wir sitzen zu viel“, sagt Schlaubitz. „Auf dem Weg zur Arbeit in der Bahn oder im Bus, bei der Arbeit vor dem PC, zu Hause vor dem Fernseher oder dem Handy.“

Die gute Nachricht lautet also, jede Bewegung ist richtig. Damit wir möglichst viel Aktivität in unseren Alltag integrieren können, rät Schlaubitz zu wenigen Übungen, die man sich gut merken kann. In ihrer Praxis arbeitet sie gerne mit Bildern, damit sich die Patienten in bestimmten Situationen an die Übung erinnern. Ein Beispiel sei die Rote-Ampel-Übung: „Wenn ich mit dem Auto bei Rot stehe, ziehe ich meine Schulterblätter nach unten und drücke sie in den Sitz hinein“, erklärt Schlaubitz. Wer sich ausreichend bewegt, darf sich dafür auch mal beim Serienmarathon in den Sessel lümmeln oder beim Einkaufen die Kisten mit rundem Rücken tragen.

ÜBUNGEN STARKER RÜCKEN

KÄFER

Ausgangsposition: Legen Sie sich flach auf den Rücken. Heben Sie beide Arme senkrecht zur Decke und winkeln Sie Ihre Beine in der Hüfte sowie in den Knien jeweils im 90-Grad-Winkel an.

Bewegung: Führen Sie diagonal Ellbogen und Knie zueinander.

Wechsel: Bringen Sie Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung mit der anderen Seite. Zur Entlastung des Nackens können Sie die Hände unter Ihren Nacken legen; Kinn leicht einrollen.

SUPERMAN

Ausgangsposition: Legen Sie sich flach mit dem Gesicht nach unten auf eine Matte. Strecken Sie Ihre Beine gerade nach hinten aus und Ihre Arme nach vorne über den Kopf.

Bewegung: Spannen Sie Ihre Körpermitte sowie Ihr Gesäß fest an. Heben Sie gleichzeitig Arme, Brust und Beine vom Boden ab. Ihr Blick bleibt dabei auf den Boden gerichtet. |fla

Der beste Schutz für Ihre RHEINPFALZ



Die RHEINPFALZ-Zeitungsbox erhalten Sie in den Varianten rechts oder links offen.

Bestellung unter rheinpfalz.de/shopwelt
Auch erhältlich in den Geschäftsstellen **Ludwigshafen** und **Landau**.

Wir leben Pfalz. **DIE RHEINPFALZ**