

Schmerzhafte Verspannungen



Stress und Hektik gehören heute für viele zum Arbeitsalltag. Wenn dann auch noch häufiges Sitzen dazu kommt, reagiert unser Körper bald mit schmerzhaften Verspannungen: Der Nacken ist steif, der Rücken schmerzt und Bewegung fällt schwer. Was tun?

Stundenlanges Sitzen vor dem Bildschirm, eine einseitige Körperhaltung bei der Arbeit, dazu noch chronischer Bewegungsmangel – dieser Lebensstil schadet natürlich auch unserem Bewegungsapparat: Der durchschnittliche Büromensch sitzt während seines Arbeitslebens rund 80.000 Stunden. Ein Ende des Vielsitzens ist nicht in Sicht. Im Gegenteil: Die Zahl der Computerarbeitsplätze steigt – und damit auch die Zahl von Rückenbeschwerden. Rund zwei Drittel aller Berufstätigen leiden unter Problemen mit der Wirbelsäule, unter Rückenschmerzen und Verspannungen.

FRAUEN HÄUFIGER BETROFFEN

Nackenschmerzen sind fast immer auf Verspannungen und Verkrampfungen der Halsmuskulatur zurückzuführen, die auch Beschwerden im Hals- und Schulterbereich nach sich ziehen können. Wenn Hals oder Schulter steif werden und Bewegungen des Kopfes nur unter Schmerzen ausgeführt werden können, spricht man von einem „steifen Hals“. Dauern die Schmerzen mehr als drei Monate an, handelt es sich um ein chronisches Beschwerdebild. Nackenschmerzen sind in der Bevölkerung weit verbreitet; etwa 15 Prozent leiden darunter, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Bei ungefähr zwei Drittel aller Menschen kommt es zu mindest einmal im Leben zu diesen Beschwerden. Andere häufige Ursachen für Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen sind Erkältungen, rheumatische Erkrankungen oder Zugluft. Auch Abnützungen der Wirbel und Bandscheiben oder Fehlbildungen und Funktionsstörungen der Wirbelsäule können Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich hervorrufen. Manchmal löst eine plötzliche falsche Bewegung die Beschwerden aus oder ein Ruck, dem man etwa bei einem Unfall ausgesetzt ist.

MUSKELN VERHÄRTEN SICH

Schuld daran sind in den allermeisten Fällen keine Abnutzungserscheinungen, Blockaden oder andere Probleme an der Wirbelsäule. Schmerzen im Nacken werden fast immer durch Verspan-

nungen hervorgerufen. Die Muskelfasern verkürzen sich und es bilden sich Schmerzpunkte aus.

Denn Nacken- und Schultermuskeln sind geradezu ein Seismograf für Stress. Experten nennen sie sogar „Stressmuskeln“. Sie reagieren besonders schnell auf Belastungen jeder Art. Bei jeder Belastung werden diese Muskeln sofort unbewusst angespannt, so nehmen wir häufig unter Stress eine falsche Haltung ein: Der Kopf wird eingezogen, die Schultern sind in der Höhe, wir machen den Rücken rund und überstrecken so den Hals. Manche Betroffene bleiben auch in Phasen der Entspannung in dieser Haltung und das belastet die Gelenke, blockiert und verursacht Schmerzen. Dauerhaft angespannte Muskeln verlieren irgendwann ihre Elastizität, sie sind selbst im Ruhezustand verhärtet. Und sie üben wiederum Druck auf die Nerven im Nacken aus, stören die Durchblutung und die Versorgung mit Nährstoffen – ein schmerzhafter Teufelskreis.

ARBEITSGERÄTE RICHTIG EINSTELLEN

Für eine richtige Sitzhaltung am Arbeitsplatz zu sorgen, das sei das Wichtigste, sagen Arbeitsmediziner und Physiotherapeuten. Schreibtisch, Stuhl und Bildschirm müssen auf die richtige, individuelle Höhe eingestellt sein. Die Tastatur sollte den richtigen Abstand zur Tischkante und zum Körper haben. Oft verbringen Betroffene Stunden in einer Zwangshaltung. Eine gesunde Sitzhaltung ist eine, in der die Wirbelsäule ihre natürliche Form behalten kann. Die Wirbelsäule ist normalerweise wie ein doppeltes „S“ geformt. Die natürliche Haltung ist gegeben, wenn man komplett auf dem Stuhl sitzt, das Becken jedoch leicht nach vorne kippt und den Kopf gerade hält. Wer es ausprobiert, stellt rasch fest: Diese Haltung erfordert eine enorme Anstrengung der Rückenmuskulatur, immerhin muss sie nun die meiste Last des Körpergewichts tragen.

Ein guter Stuhl ist für die gesunde Sitzhaltung enorm wichtig. Er sollte eine Rücklehne haben, die bis zu den Schultern reicht, und eine Sitzfläche besitzen, auf der man nicht nach vorne rutschen kann. Die Rückenlehne sollte frei beweglich sein, denn nur dann ist sie in der Lage, den Bewegungen des Rückens zu folgen und die Wirbelsäule zu stützen und zu entlasten. Außerdem sollte der Stuhl so einzustellen sein, dass die Füße den Boden erreichen und Ober- und Unterschenkel in einem 90-Grad-Winkel zueinanderstehen. Ober- und Unterarm wiederum sollten auf der Arbeitsplatte in einem rechten Winkel aufgelegt werden können. Die Tastatur ist dann optimal platziert, wenn sie so weit von der Tischkante entfernt ist, dass eine ganze Hand oder wenigstens ein Handballen auf dem Schreibtisch aufgelegt werden kann. Wer zu wenig Abstand hat, kann sich eine Sehnenentzündung zuziehen. Große Menschen sollten auch darauf achten, dass unter dem Schreibtisch genügend Platz ist. Sie brauchen Beinfreiheit, deshalb gehören Papierkörbe oder Rollcontainer nicht unter den Schreibtisch, sondern daneben. Der Monitor sollte so aufgestellt sein, dass man nicht stundenlang mit angespannter Nacken- und Halsmuskulatur darauf starren muss. Übrigens: Die Aufforderung „Sitz gerade!“ gilt auch in Schulen schon längst nicht mehr, denn wer rückenschonend lernen oder arbeiten will, sollte seine Sitzposition immer wieder wechseln und zwischendurch öfter mal aufstehen, herumlaufen oder auch im Stehen arbeiten.

VORBEUGEN MIT SPORT

Zu unterscheiden wäre vielleicht noch zwischen akuten und chronischen Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Akut ist ein Schmerz, wenn er nach einer Dauer von drei Wochen wieder abgeklungen ist, als subakut bezeichnet man ihn, wenn er vier bis zwölf Wochen anhält. Von chronischen Schmerzen spricht man ab einer Dauer von mehr als zwölf Wochen. Regelmäßiger Sport und eine gute Basiskondition helfen eventuellen einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz vorzubeugen, gleichzeitig sorgen sie für ein allgemeines Wohlbefinden. Welcher Sport zum Ausgleich betrieben wird, ist nicht so wichtig, vielmehr, dass es etwas ist, was einem Spaß macht – damit man dabeibleibt. Wo immer es möglich ist, sollte die Art der Tätigkeit im Laufe des Arbeitstages variieren. Gut ist es, einige Ausgleichsübungen einzubauen. Oft reichen kleine, einfache Übungen zwischendurch: wie etwa die Stirn zu massieren oder die „Venenpumpe“ – ein Bewegen des Fußes im Sitzen, um Stau in den Beinvenen zu verhindern. Kleine Pausen, in denen man aufsteht und sich bewegt, zeigen auch ihre Wirkung. Hilfreich kann auch Yoga sein. Ob persönliches Training oder Gruppenübung mit der ganzen Abteilung: Mehr als eine Matte und etwas Platz braucht es nicht, um Körper und Geist zu trainieren. Prinzipiell ist auch keine Sportbekleidung nötig. Yoga-Übungen lassen sich auch im Anzug ausüben. Meist werden mit Bewegungen mit Atemübungen verbunden. So lernt man, den Körper besser wahrzunehmen. Yoga verbessert übrigens sowohl die Fitness als auch die Fähigkeit zu entspannen.

MARIA RIEDLER

Kurze Pausen richtig nutzen: Tipps der SALZBURGERIN und des Yoga Place Salzburg

Das beste Mittel, um Verspannungen und damit Schmerzen zu lindern oder sie von vornherein zu verhindern, ist es, die Muskeln zu dehnen und zu stärken. Speziell für alle, die viel im Büro und am Computer sitzen, haben die SALZBURGERIN und Yoga Place Salzburg einige Übungen zusammengestellt. Salzburg hat mit diesem Zentrum seit Beginn des Jahres eine neue Adresse für Yogabegiertere und -Interessierte. Hier werden in der Franz-Josef-Straße im Andräviertel zahlreiche offene Klassen, spezielle Einsteigerkurse sowie individuell zugeschnittene Business-Yoga-Kurse angeboten.

Yoga Place Leiterin Selma Brenner Selma Brenner, eine langjährige Expertin rund um Yoga: „Gerade zur Stressreduzierung, zur Muskelkräftigung, Mobilisation und Entspannung ist Yoga perfekt geeignet.“ Sie hat für uns einfache Übungen zusammengestellt, die helfen, Spannungen zu lösen, die Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen verursachen. Zusätzlich dazu hat Selma Brenner auch Entspannungsübungen zum Loslassen für Sie. Diese Übungen sind auch gut geeignet zur Linderung und dauerhaften Lösung von chronischen Schmerzen. Die meisten Übungen kann man auch im Büro machen: Nach langer Schreibtischarbeit entspannen sie die Nackenmuskeln, mobilisieren die Schultern und den Rückenbereich! „Durch die bewusste Körperwahrnehmung im

Yoga können Haltungs- und Bewegungsmuster erkannt und zum Positiven verändert werden. Die Auseinandersetzung mit dem Körper hilft, sich von Belastungen und negativen Gedanken zu befreien, häufig die Hauptursache von Nacken- und Schulterschmerzen. „Yoga ist ganz einfach – und wirkt!“, so Selma Brenner. Linktipp: www.yogaplace.at



ÜBUNGEN FÜR ARME, SCHULTERN UND DEN OBEREN RÜCKENBEREICH



Halbe Vorbeugenvariation: Sie stehen locker vor einem Tisch oder einer Kommode. Stützen Sie die Ellbogen auf und nehmen Sie einen Block oder ein dickes Buch zwischen die Hände. Laufen Sie nach hinten, bis die Füße unter den Hüften und die Achseln ganz geöffnet sind. Schultern und Becken sind in einer Linie, ziehen Sie das Kinn zum Hals und die Kopfkronenach vorne.



Rückenkraulen: Legen Sie die Hände auf die Schultern. Ein Ellbogen zeigt zur Decke, der andere nach unten. Zeichnen Sie mit beiden Ellbogen große Kreise nach hinten. Geht ein Arm nach oben/hinten, bewegt sich der andere nach unten/vorn. Wirbelsäule und Brustkorb bewegen sich locker mit.



Nackendehner: Entspannen Sie Ihr Kiefergelenk und ziehen Sie den Hinterkopf zur Wand hinter sich. Neigen sie das linke Ohr zur linken Schulter. Legen Sie die linke Hand über den Kopf auf das rechte Ohr. Spüren Sie das Gewicht des Ellbogens. Legen Sie die rechte Hand auf die rechte Schulter und spüren Sie wieder das Gewicht des Ellbogens. Nach 5–10 Atemzügen sanft lösen, Wiederholung auf der zweiten Seite.



Brustöffner: Sie sitzen ganz aufrecht am Rande eines Stuhles. Verschränken Sie die Hände hinter dem Körper, heben Sie die Arme nach und nach höher, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Wenn möglich legen Sie die Unterarme auf der Stuhllehne ab. Entspannen Sie die Schultern und heben Sie das Brustbein. Atmen Sie 5- bis 10-mal entspannt aus und ein. Lösen Sie anschließend wieder die Arme.



Nadelöhr: Heben Sie aus dem Vierfüßlerstand den linken Arm über die Seite zur Decke. Schauen Sie der Hand nach. Führen Sie den linken Arm unter die rechte Achsel nach rechts – mit der Hand am Boden weiter nach rechts krabbeln. Kommen Sie auf die rechte



Schulter und rechte Schädelhälfte und geben Sie mehr Gewicht auf Schulter und Schädel. Für eine noch stärkere Dehnung heben Sie den rechten Arm zur Decke und schauen ihm nach. Auf dem gleichen Weg zurück und wechseln Sie die Seite.

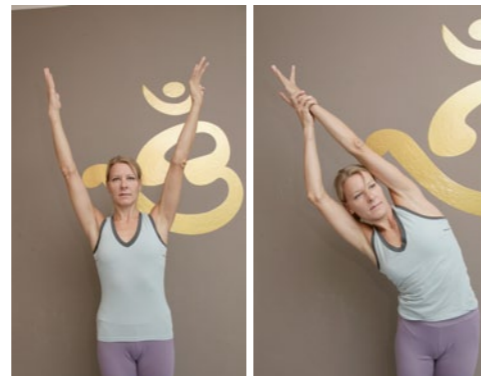


Kniender Hund: Laufen Sie aus dem Vierfüßlerstand mit den Händen nach vorne. Die Hüften bleiben über den Knien. Bringen Sie die Achseln mehr und mehr zum Boden. Anschließend kommen Sie mit dem Rücken zum Boden und entspannen. Sie können auch das Kinn für mehr Dehnung aufsetzen.

FÜR HANDGELENKE ODER UNTERARME

Ihr Handgelenk schmerzt von der vielen Computerarbeit? Diese Übung hilft!

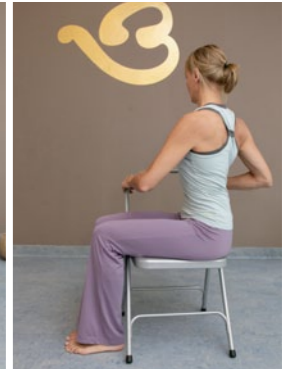
Seitliche Dehnung: Diese Übung ist sowohl im Stehen als auch im Sitzen möglich. Sie stehen bequem und nehmen beide Arme über die Schultern. Mit der rechten Hand greifen Sie zum linken Handgelenk und ziehen es nach rechts. Parallel dazu die Hüften nach links dehnen. Nach einigen Atemzügen einen Seitenwechsel machen.



ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN



Hund: Aus dem Vierfüßlerstand stellen Sie die Zehen auf und dehnen sich nach hinten. Strecken Sie die Arme ganz aus, die Hände schulterbreit mit weit gespreizten Fingern im Boden erden. Heben Sie die Knie, lassen Sie das Becken hinten und den Bauch nahe den Oberschenkeln. Dehnen Sie den Po Richtung Decke und die Fersen Richtung Boden.



Stuhldreherung: Sie sitzen seitlich auf einem Stuhl. Richten Sie die Wirbelsäule auf und stellen Sie die Füße auf. Sie drehen sich mit der Ausatmung nach links. Die rechte Hand greift zur rechten Seite der Stuhllehne. Die linke Hand greift zur linken Außenseite der Lehne. Mit jeder Einatmung über die Kopfkronen die Wirbelsäule verlängern. Mit jeder Ausatmung noch mehr drehen (rechte Hand zieht, linke Hand drückt). Kommen Sie zurück und wechseln Sie die Seiten.



Vorbeugevariation: Sie sitzen bequem auf einem Stuhl und haben die Beine hüftbreit geöffnet. Die Füße sind parallel. Bleiben Sie in der folgenden Sequenz jeweils für ein paar Atemzüge in den beschriebenen Haltungen:

- a) Lehnen Sie sich an, greifen Sie Ihre Ellbogen und ziehen die Arme weit über den Kopf nach hinten.
- b) Legen Sie mit der Ausatmung den Oberkörper auf die Oberschenkel ab, die Achseln gehen zu den Knien, die Ellbogen nach wie vor halten und mit dem Kopf nach unten hängen lassen

c) Öffnen sie die Beine weiter und lassen Sie den Oberkörper einfach dazwischen zum Boden entspannen, dabei hängen die Arme, Kopf und Wirbelsäule ebenso.

d) Alternativ können Sie eine gerollte Decke in die Leisten legen und aktiv die Arme nach unten dehnen.

e) Dann rollen Sie Wirbel für Wirbel sanft nach oben auf.

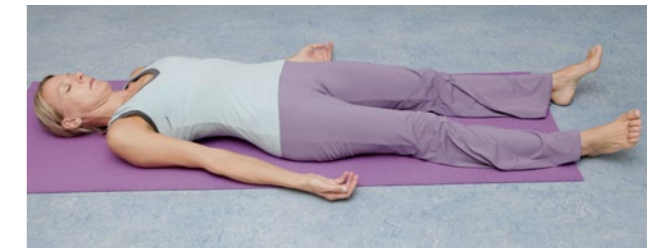
f) Aktivere Version zu oben: Strecken Sie die Arme parallel nach vorne, dabei Po fest verwurzeln und die Kopfkronen nach vorne ziehen – mit den gestreckten Armen den Rücken wieder aufrichten.

DAS BESTE ZUM SCHLUSS: ENTSPANNUNG



Kindeshaltung: Um das Gewicht ganz abzugeben, legen Sie sich auf eine Kissenrolle und unterstützen den Po mit einer Unterlage, damit das Gewicht nach unten abgegeben werden kann. Lassen Sie Schultern und Rücken ganz los.

Nach 1 bis 2 Minuten wechseln Sie sanft den Kopf zur anderen Seite. Alternativ dazu strecken Sie die Arme entweder nach vorne aus oder nehmen sie nach hinten (ingerolltes Blatt) und lassen Sie die Schultern los.



Savasana/Tiefenentspannung: Sie liegen bequem am Rücken, der Kopf liegt auf dem Boden oder auf einer Decke. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper und die Handflächen zeigen nach oben. Ziehen Sie das Kinn zum Hals, damit der Nacken lang ist. Entspannen Sie das Kiefergelenk, lassen Sie die Schultern los. Schließen Sie die Augen für 5 bis 8 Minuten.