

5 Sofortmaßnahmen gegen Verspannungen im Rücken

✓ **Schultern anspannen**

Setzen Sie sich gerade und ziehen Sie die Schulterblätter langsam nach hinten-unten. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie die Schultern wieder. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal und Sie merken, wie sich die Muskulatur im Bereich von Schultern und Nacken entspannt.

✓ **Hüfte drehen**

Setzen Sie sich gerade auf das vordere Drittel Ihres Bürostuhls (Stuhl mit Rollen!). Stellen Sie beide Füße mit den ganzen Fußsohlen auf den Boden. Drehen Sie nun Ihre Hüfte langsam von der Mitte nach links und wieder zurück. Danach drehen Sie sich im selben Tempo nach rechts und wieder zur Mitte. Ihr Stuhl dreht sich dabei mit Ihnen.

Variation: Halten Sie die Drehung am Endpunkt rechts und links jeweils ein paar Sekunden lang. Achten Sie darauf, dass Sie den Rücken nicht überdehnen! Sie sollen keine Schmerzen spüren – bewegen Sie die Hüfte nur so weit, wie es für Sie angenehm ist.

✓ **Schräglage**

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl und achten Sie auf einen geraden Rücken. Neigen Sie nun den Kopf langsam nach rechts und halten Sie die Position ein paar Sekunden lang. Neigen Sie den Kopf nur so weit, wie es für Sie angenehm ist – Sie sollen keine Schmerzen spüren. Bewegen Sie den Kopf langsam zurück zur Mitte. Gehen Sie mit der linken Seite genauso vor.

Hinweis: Es kann sein, dass Sie den Kopf nicht gleich weit in beide Richtungen neigen können. Das kann zum einen an der „natürlichen Schiefe“ liegen, also an unterschiedlich stark ausgebildeten Muskelpartien, aber auch an unterschiedlich starken Verspannungen. Fragen Sie im Zweifelsfall einen Arzt um Rat.

✓ **Schultern rotieren**

Setzen Sie sich aufrecht und rotieren Sie Ihre Schultern langsam vorwärts und rückwärts.

✓ **Nicken**

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl und „nicken“ Sie, indem Sie Ihr Kinn in Richtung Hals ziehen. Halten Sie die Spannung für wenige Sekunden und bewegen Sie den Kopf wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal. Achten Sie darauf, dass Rücken und Schultern gerade bleiben.

!!ACHTUNG!!

Sollten Sie andauernde Beschwerden oder Schmerzen haben, suchen Sie Ihren Arzt auf!

Die oben beschriebenen Übungen sind keine Therapie, sondern lediglich eine Hilfestellung gegen einschlägige Verspannungen im Rücken, die üblicherweise bei Menschen mit sitzenden Tätigkeiten auftreten. Fragen Sie deshalb einen Arzt um Rat, wenn Sie andauernde Beschwerden haben sollten.



Für noch mehr Sicherheit:

Sicherheitsunterweisung Büro

Verpflichtend für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Büro und Verwaltung.