

Deine **Checkliste** mit **15 Alltagstipps** zur **Vorbeugung und Reduzierung deiner Nacken- und Rückenschmerzen!**

1. Bewegung ist das A & O

Nutze soviel Zeit wie möglich (und seien es auch mal nur wenige Minuten am Stück) für Bewegung - auch während deiner Arbeitszeit.

2. Die Abwechslung macht's

Jede monotone Belastung über eine längere Dauer wirkt sich schädlich auf deine Gesundheit aus. Wechsele darum spätestens alle 45 Min. deine Position oder mache eine kurze Pause.

3. Haltung

Halte Bücher oder dein Smartphone hin und wieder bewusst auf Augenhöhe. Dein Nacken wird so entlastet.

5. Vermeide Zugluft & einen kalten Rücken

Durch kalte Luft kann sich deine Muskulatur verkrampfen und dieses kann zu Schmerzen führen.

6. Die richtige Schlafhaltung

Du wachst häufiger mit Verspannungen im Nacken- / Rückenbereich auf?
Versuche ein anderes Kissen oder nutze bewusst eine andere Schlafposition.
Vielleicht wäre auch eine neue Matratze eine gut Idee?



Naturheilpraxis
Stefanie Dietrich

- Heilpraktikerin & Entspannungstrainerin -

Ruhrstraße 19 · 59955 Winterberg-Niedersfeld
Tel.: 02985 - 97 99 892

www.Naturheilpraxis-Niedersfeld.de

7. Kino, Theater

Nutze im Kino, Theater oder bei einem Konzert nicht die ersten Sitzreihen. Das starre, dauerhafte Hochschauen belastet deinen Nacken und deine gesamte Wirbelsäule.

8. Wärme

Wärme tut deinen Muskeln gut und hilft Sie zu entspannen. (Beachte: bei akuten Entzündungen ist Wärme hingegen eher schädlich.)



9. Richtiges Heben & Tragen

Du bückst dich und ein messerscharfer Schmerz durchfährt deinen Rücken? Das muss nicht sein. Richtiges Heben & Tragen kann schnell erlernt werden, wird jedoch im Alltag auch schnell wieder vergessen.

Richtig beugen: Mit geradem Rücken in die Knie gehen, gern mit einer Hand auf dem Oberschenkel abstützen und mit aufrechtem Rücken auch wieder aufstehen

Richtig heben (vor allem schwere Lasten): Leicht gebeugte und hüftbreit aufgestellte Beine, der Rücken ist aufrecht, die Last wird nah am Körper aufgenommen.

Richtig tragen: Auch hier ist der Rücken gerade, die Last ist körpernah vor Brust und Bauch..

10. Massagen

Bei verkraempfter Muskulatur hilft oft eine sanfte Massage um die verklebten Muskelfasern zu lösen. Zuhause können Igelbälle, Faszienrollen oder auch die Hände des Partners / der Partnerin helfen.



11. Gewicht reduzieren

Schon ein paar Kilo weniger helfen dem Körper, die Durchblutung wird verbessert, die Gelenke entlastet und du kannst dich einfacher bewegen.

12. Gezieltes Rückentraining

Gezieltes Rückentraining stärkt deine Muskulatur und beugt Rückenschmerzen vor. Dabei ist es egal, ob du alleine zuhause, in einer Gruppe oder im Fitnessstudio trainierst.



Wichtig ist die Regelmäßigkeit, am besten 2x in der Woche für 30-45 Min.

13. Gesunde Ernährung - stärkt Knochen und Muskeln

Dieses Thema hast du bestimmt schon 100te Male gehört. Fakt ist, wir essen in unserer Gesellschaft zu viel, zu schnell, zu kalorienreich. Hier nur ein paar kurze Impulse für dich:

Trinke 30-50 ml Flüssigkeit (am besten Wasser / Tee) pro kg Körpergewicht. Dadurch werden deine Bandscheiben und deine Gelenke optimal mit Flüssigkeit versorgt. Bei zu wenig Flüssigkeit können Sie hingegen porös und anfällig für Erkrankungen werden.



Reduziere deinen Konsum von Kuhmilch und Kuhmilchprodukten. Diese stehen im Verdacht Entzündungen zu fördern.

Achte beim Einkaufen darauf, dass deine Nahrungsbestandteile möglichst unbearbeitet sind, keine Farb- und Konservierungsmittel, Zucker und wenig Füll- und Zusatzstoffe enthalten.

