

Rücken- und Kreislaufprobleme?

Die Wartezimmer beim Arzt sind zu Beginn des Jahres wieder brechend voll. Grund dafür ist nicht nur die Erkältungswelle, die mit dem kalten Wetter einherging. Auch Probleme im Bereich der Wirbelsäule treiben viele in die Arztpraxen: In Deutschland werden inzwischen jährlich Millionen Menschen wegen Rücken- und Gelenkschmerzen behandelt. MEINE VITALITÄT gibt Tipps, wie Sie Ihre Wirbelsäule entlasten können.

18.05.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Bewegung

Wer besonders gesund und sportlich ins neue Jahr starten will, übernimmt sich dabei oft und riskiert mit einem Übertraining Verletzungen. Regelmäßige Bewegung als Ausgleich zu der einseitigen Belastung im Büro ist zwar wichtig, um Rückenschmerzen vorzubeugen, doch gerade Anfänger sollten aufpassen, die Wirbelsäule dabei nicht zu sehr zu belasten. Nicht nur die richtige Trainingsintensität spielt eine Rolle, sondern ebenso auch die Sportart: Basketball, Tennis oder Gewichtheben sollte nur in Maßen ausgeübt werden, während Yoga, Pilates und Nordic Walking den Rücken und die Gelenke schonen.

Schlaf

Damit Sie während der Nacht ohne Rückenschmerzen ungestört schlafen können, sollten Sie unbedingt eine Matratze wählen, die zu Ihren Schlafgewohnheiten und dem Körpergewicht passt: Eine gute Matratze sollte so weit nachgeben, dass in jeder Körperposition die Wirbelsäule gestützt wird, aber man sollte nicht tief in ihr versinken. Boxspringbetten, die man in Shops wie moebel.de zu einem günstigen Preis bestellen kann, bieten genau diese Eigenschaften. Beides, Boxspring und Matratze, sollten mit einem solchen Tonnentaschenfederkern ausgestattet sein, denn dieses Federsystem zeichnet sich durch seine besondere Punktelastizität aus. Die einzelnen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1237>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Federn passen sich Wirbel für Wirbel Ihrem Rücken an, der dadurch optimal gestützt wird.

Auch die Schlafposition spielt eine Rolle: Bauchschläfer strapazieren Ihren Rücken am meisten.

Wärme

In akuten Phasen lassen sich Rückenschmerzen bereits durch Wärme lindern. Eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen im Rücken entspannt die Muskeln. Auch Wärmepflaster und Salben können Abhilfe schaffen: Denn Wärme regt die Durchblutung und somit auch den Stoffwechsel an. Das Resultat: Der Körper transportiert mehr Nährstoffe ins Gewebe hinein und verstärkt Abfallprodukte heraus. Das wiederum unterstützt die Wundheilung und lässt Entzündungen schneller abklingen. Vielen Betroffenen können in der ersten Zeit auch Massagen dabei helfen, die Muskelverspannungen zu lösen.

Weitere Informationen:

MEINE VITALITÄT informiert Sie, wie Sie im Winter das Immunsystem stärken.

Rezepte für eine gesunde Ernährung gibt es bei hier.

Bildrechte: Flickr Fort Collins Chiropractors Ryan Weisgerber CC BY 2.0 Bestimmte Rechte vorbehalten