

3. Ist eine „schlechte Körperhaltung“ die häufigste Ursache für Rückenschmerzen?

María, 32, arbeitet als Architektin. Sie verbringt den größten Teil ihres Tages vor dem Computer und zeichnet sorgfältig Baupläne. Seit Monaten wachte sie mit Verspannungen im unteren Rückenbereich auf. Ihr erster Gedanke war: *„Es muss an meiner Haltung liegen.“*

Sie begann, auf jede ihrer Körperhaltungen zu achten – wie sie saß, wie sie sich bückte, sogar wie sie schlief. Jedes Mal, wenn sie einen Stich verspürte, richtete sie sofort ihren Rücken auf, aus Angst, ihre Wirbelsäule zu ruinieren. Sie kaufte sich einen teuren Stuhl, benutzte ein Lendenkissen und lud eine App herunter, die sie alle zwanzig Minuten daran erinnerte, aufrecht zu sitzen. Dennoch kam und ging der Schmerz.

Bei der Arbeit scherzten ihre Kollegen, sie sehe aus wie eine Statue. Selbst zu Hause, beim Fernsehen, wagte sie es nicht, sich hinzulümmeln. Als sich die Beschwerden auf ihre Schultern ausbreiteten, wurde sie frustriert. *„Ich mache alles richtig“,* sagte sie, *„aber mein Rücken tut immer noch weh“.*

Eines Nachmittags erwähnte eine Freundin, dass sie ebenfalls Rückenschmerzen hat – obwohl sie sehr aktiv sei und eine perfekte Körperhaltung habe. Das verwirrte María noch mehr. Wenn die Körperhaltung schuld war, warum haben dann so viele Menschen mit unterschiedlichen Gewohnheiten das gleiche Problem?

Später lächelte ihr Physiotherapeut und fragte sie freundlich: *„Glauben Sie, dass es nur eine richtige Sitzhaltung gibt?“* Diese Frage beschäftigte María noch lange, nachdem sie die Praxis verlassen hatte, und sie versuchte seitdem „natürlicher“ zu sitzen.

Ist eine „schlechte Körperhaltung“ die häufigste Ursache für Rückenschmerzen?



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, dass es nicht die eine „perfekte“ Haltung für einen gesunden Rücken gibt.
- Erkennen, dass Schmerzen viele Ursachen haben können – Bewegung, Verspannungen, Müdigkeit – nicht nur die Körperhaltung.
- Lernen, wie man verschiedene Positionen einnimmt und ohne Angst auf die Signale des Körpers hört.

YouTube Link: <https://youtu.be/LS5qrWOWfeU>

3.1. Ist eine schlechte Körperhaltung wirklich das Problem?

Um Rückenschmerzen zu vermeiden, versuchen viele Menschen, ständig eine – ihrer Meinung nach – "gute Haltung" beizubehalten.

Die Wissenschaft geht jedoch davon aus, dass Rückenschmerzen nicht mit der Körperhaltung zusammenhängen, sondern vielmehr mit der Zeit, die wir in derselben Haltung verbringen.

Aus der Forschung wissen wir, dass es keine ideale Haltung gibt, die für jeden geeignet ist. Manche Menschen können so sitzen, wie sie möchten. Andere dagegen stellen fest, dass Bewegung oder Positionswechsel die besten Möglichkeiten sind, Schmerzen zu vermeiden. Doch wissen Sie eigentlich, wie Sie Ihre Schmerzen in den Griff bekommen?

3.2. Welche Faktoren spielen neben der Körperhaltung eine Rolle?

Hier sind einige Ideen zur Linderung von Rückenschmerzen:

1. **Machen Sie jeden Tag einen oder mehrere Spaziergänge.** Ein sitzender Lebensstil – etwa, wenn Sie den ganzen Tag sitzen – ist ungesund. Gehen bei mäßiger Geschwindigkeit kann nicht nur Rückenschmerzen lindern, sondern auch dafür sorgen, dass schmerzfreie Phasen länger anhalten.

Wenn Ihre Tätigkeit im Büro angesiedelt ist, kann Krafttraining für Sie von Vorteil sein. Das kann ein fünfminütiges Programm sein, das Sie am Schreibtisch absolvieren, oder Fitness- oder Krafttraining im Fitnessstudio.

2. **Verstehen Sie Ihren Schmerz.** Wenn Sie wissen, was die Schmerzen verschlimmert und wie Sie sie lindern oder sogar ganz verschwinden lassen können, haben Sie Ihre Schmerzen unter Kontrolle.

Das ist ein wichtiger Schritt in Ihrem Selbstmanagement. Strategien wie Ablenkung durch Arbeit, ein Hörbuch oder das Zusammensein mit Freunden und Freundinnen können sehr hilfreich sein. Auch Wärme, etwa von einem Wärmekissen oder einer Dusche, lindert normalerweise die Schmerzen.

Bedenken Sie, dass die meisten Strategien und Behandlungen nur für kurze Zeit wirken. Wenn Sie jedoch erst einmal gelernt haben, sie anzuwenden, können Sie sie stets wiederholen, wann immer Sie möchten oder müssen.

3. **Machen Sie Pausen.** Wenn Sie bei der Arbeit statische, sich wiederholende oder unbequeme Positionen einnehmen, werden Sie feststellen, dass kleine Pausen sehr hilfreich sein können. Manchen Menschen helfen bereits Pausen von fünf Minuten.

Anstatt zu versuchen, eine „perfekt aufrechte Haltung“ beizubehalten, sollten Sie sich darauf konzentrieren, Strategien zur Kontrolle Ihrer Schmerzen zu erlernen. Jeder Mensch hat seine eigene Methode. Dazu kann beispielsweise gehören, dass man häufig die Haltung ändert, eine entspannte Sitz- oder Stehposition findet, spazieren geht, Krafttraining macht oder tagsüber kurze Pausen einlegt.



Ist eine „schlechte Körperhaltung“ die häufigste Ursache für Rückenschmerzen?

Wichtige Erkenntnisse:

Es gibt keine richtige oder falsche Haltung. Über längere Zeit in derselben Position zu verharren, kann jedoch unangenehm werden. Eine schlechte Haltung ist nicht die Hauptursache für Rückenschmerzen. Genauso wenig ist eine gute Haltung die Lösung, da es keine „richtige Haltung“ gibt.

Wichtig ist, sich zu bewegen und zu lernen, die Schmerzen zu kontrollieren - zum Beispiel indem Sie sich dehnen oder statische Sitzpositionen etwas öfter unterbrechen. Wenn Sie verstehen, was Ihre Schmerzen wirklich verursacht, und die richtigen Mittel zur Schmerzbewältigung finden, können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und mehr Kontrolle über Ihren Körper gewinnen.