

Liegetipp Nr. 10 Tiefe Rückenmuskulatur

Regelmässige Rückenschmerzen in der Nacht sind lästig. Oft liegt der Grund für die Beschwerden in der tiefen Rückenmuskulatur.

Das Problem

Zu der Tiefen Rückenmuskulatur zählt man alle Muskeln die direkt zur Wirbelsäule gehören. Dieses Geflecht von vielen kleinen Muskeln verhindert dass der Körper beim aufrechten Gang vornüber kippt, da die Wirbelsäule nicht in der Körper Mitte, sondern ziemlich weit hinten liegt. Die Muskeln liegen in mehreren Schichten übereinander und werden zusätzlich durch die oberflächlichen Rückenmuskeln überlagert. Die tiefe Rückenmuskulatur ist für die Rück-, Vor- und Seitwärtsbewegung, sowie die Drehung der Wirbelsäule verantwortlich. Diese Muskeln sind die primäre Stütze der Wirbelsäule während allen Bewegungen am Tage. Aber auch im Liegen ist diese Muskulatur oft noch tätig. Um strukturelle Schäden an den Bandscheiben oder den Wirbelkörper zu vermeiden, korrigiert die tiefe Rückenmuskulatur die Wirbelsäule bei einer unnatürlichen Rückenhaltung. Wenn diese Muskeln regelmässig während dem Schlafen oder auch tagsüber durch Korrekturspannung beansprucht werden, kommt irgendwann der Zeitpunkt einer Überbelastung. Diese wird dann als Rückenschmerzen fühlbar. Diese Rückenschmerzen eskalieren vor allem beim Schlafen, weil da die regelmässigen Entspannungsbewegungen fehlen die man am Tag automatisch macht.

Die Tipps

- Der Arbeitsplatz soll ergonomisch korrekt gestaltet werden.
- Bei sitzender Tätigkeit, mindestens jede Stunde aufstehen und sich bewegen.
- Am besten morgens und abends leichte Bewegungs- und Dehnübungen für den Rücken ausführen.
- Regelmässig Sport treiben. Schwimmen, Reiten, Wandern oder Jogging kräftigen den Rücken
- Auf eine natürliche Schlafposition achten. So wie man entspannt aufrecht steht, sollte auch die Liegelage aussehen.
- Rücken bewegen, bewegen und bewegen...

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinerinnen, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.