



© S. Kurzschnekel

## Rücken fit für die Praxis

Ein gesunder Rücken sorgt für Dynamik und Stabilität

Die Wirbelsäule mit Rückenmuskulatur ist die stabile Achse im Halteapparat unseres Körpers. Über den Arbeitstag verteilt muss sie viel leisten. Präventionsmaßnahmen in der Praxis und Rücken-fit-Übungen zwischendurch stärken sie, erhalten die Leistungsfähigkeit und steigern gleichzeitig die Lebensqualität. Gesund und beschwerdefrei leben. Wollen wir das nicht alle?

Durchschnittlich wird mehr Zeit am Arbeitsplatz als im privaten Bereich verbracht. Ein langer Arbeitstag in einer starren immer wiederkehrenden, einseitigen Körperhaltung macht müde und steif. Ganz gleich, in welchem Bereich der Zahnarztpraxis gearbeitet wird, die Schultern hängen dabei oft nach vorn, die Haltung ist gebückt. Die Folge sind meist muskuläre Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Laut Berufsgenossenschaft

für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) sind Erkrankungen unseres Muskel-Skelett-Systems oft die Ursache für krankheitsbedingte Fehltag. Doch so weit muss es nicht kommen. Gezieltes Vorbeugen ist immer der bessere Weg. Der Trick dabei ist: raus aus der langen starren Körperhaltung und mehr Bewegung zwischendurch.

### ***Motto: Immer locker bleiben!***

Um Rückenbeschwerden zu vermeiden oder zu lindern, ist eine Kombination aus ergonomischer Gestaltung des Arbeitsplatzes und ergonomischer Arbeitsweise unerlässlich. Dies sollte man langfristig in den täglichen Praxisablauf integrieren und praktizieren. Angefangen mit einer korrekten, gesunden Sitz- und Stehhaltung über einen ergonomisch ausgerichteten Arbeitsplatz und gutes Schuhwerk, am besten ohne Absatz, bis hin zur Bewegungspause zwischendurch, um die einseitige Körperhaltung zu vermeiden. Tipps und Anregungen für rüchenschonendes Arbeiten in der Praxis finden Sie im Beitrag „Gute Ergonomie für einen gesunden Rücken“, *WIR in der Praxis*, Ausgabe 06, Dezember 2020, S. 54.

Im vorliegenden Beitrag geht es hauptsächlich um die Bewegungspause nach dem Motto „Rücken fit für die Praxis zwischendurch“. Es gibt ein großes Spektrum für ein Rückentraining, hier eine Auswahl an Übungen, die direkt in der Praxis umsetzbar sind. Mit einer Mischung aus Mobilisation und Dehnübungen können Sie am Arbeitsplatz Ihr Wohlbefinden steigern und bleiben dabei gesund und beweglich.

**Übung 1: Armkreisen**

Aufrechten und hüftbreiten Stand einnehmen. Beide Arme in einem großen Kreis gleichzeitig von vorn nach hinten bewegen. Danach in umgekehrter Richtung – von hinten nach vorn kreisen. Je 6 Wiederholungen.

**Übung 2: Katze-Kuh im Stand**

Hüftbreiten Stand einnehmen. Die Knie etwas beugen, den Po nach hinten schieben und die Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Dabei den Rücken strecken, Blick nach vorn. In der Ausgangsposition nun den Rücken rund nach oben drücken und den Kopf zur Brust ziehen, wie eine Katze. Anschließend Umkehrbewegung – gesam-

ten Brustkorb nach oben pressen und den Kopf dabei nach oben nehmen. Das Becken dabei in der Bewegung immer mit einziehen. Während der Übung tief ein- und ausatmen. 6 Wiederholungen je Position.

**Übung 3: Adler**

Die Oberarme im Stand oder Sitzen waagrecht zum Boden halten, die Unterarme anwinkeln, sodass sich ein 90-Grad-Winkel ergibt. Nun die Schulterblätter mit viel Kraft nach hinten unten ziehen und die Spannung für 10–15 Sekunden halten. Die Übung 2- bis 4-mal wiederholen.

**Übung 4: Rumpfdehnung seitlich**

Im aufrechten, schulterbreiten Stand den rechten Arm nach oben strecken. Linke Hand an der Hüfte abstützen. Oberkörper und Arm nach links neigen, das Becken bleibt stabil, die Hüfte nicht verdrehen. 10–20 Sekunden halten, je Seite 2-mal.

**Übung 5: Dehnung Nackenmuskulatur**

Im aufrechten Stand die Arme seitlich an den Körper legen. Den Kopf nach rechts neigen, die Handfläche der linken Hand langsam zum Boden schieben. Die Schultern dabei tief halten, den Nacken lang strecken, das Kinn zurücknehmen. Für 30 Sekunden halten, Seite wechseln.

**Übung 6: Brustdehnung**

Linke Körperseite seitlich zur Wand stellen, den linken Arm gerade nach hinten ausgestreckt an die Wand legen. Dabei bilden Oberkörper und Arm einen rechten Winkel. Jetzt den Oberkörper von der Wand wegdrehen, sodass eine Dehnung in Arm- und Brustmuskel zu spüren ist. Gleichmäßig ein- und ausatmen. Position 10–20 Sekunden halten, Seite wechseln.

Auch die Beinmuskulatur will gedehnt werden, um dem Rücken Gutes zu tun. Denn die Oberschenkelrück- und -vorderseite hat wichtigen Einfluss auf die Beckenbeweglichkeit und sollte nicht verkürzt sein.

#### **Übung 7: Oberschenkelrückseite und Waden dehnen**



Im Stand die linke Ferse nach vorn aufstellen, sodass die Oberschenkel parallel sind. Das linke Bein ist dabei gestreckt, das rechte Bein leicht gebeugt. Die Hände auf dem unteren Rücken ablegen und den Oberkörper nach vorn beugen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite und Wade des linken Beins zu spüren ist. Für 30 Sekunden halten, dann die Beine wechseln.

#### **Übung 8: Oberschenkelvorderseite dehnen**



Im Stand umfassen Sie mit der linken Hand den linken Fußrücken und winkeln das Bein, bei angespannter Bauchmuskulatur, nach hinten an, sodass sich Ferse und Gesäß möglichst mehr und mehr näher kommen und zum Schluss berühren. Das Knie zeigt zum Boden. Nun ist die Dehnung in der Hüfte und der Oberschenkelvorderseite des linken Beins zu spüren. Für mindestens 10 Sekunden halten, Seitenwechsel. Vorsicht bei Knieproblemen, vermeiden Sie dann, mit dem Fuß das Gesäß zu berühren.

Eine weitere Option am Arbeitsplatz ist es, eine Faszienrolle oder einen Faszienball zum Einsatz zu bringen, um Nacken und Arme (kleine Rolle, Ball) oder den Rücken (große Rolle, Ball) an der Wand auszurollen und sich eine Selbstmassage zu gönnen.

#### **An die eigene Gesundheit denken**

Um Bewegungsausgleich zu erzielen, bauen Sie vereinzelte oder mehrere der Übungen regelmäßig in den Praxisalltag ein. Achten Sie nicht nur auf das Wohl Ihrer Patienten, sondern auch auf Ihr eigenes! Schmerzen,

**good to know--** Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des mentalen, körperlichen und sozialen Wohlergehens, und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Brennen oder Stiche im Rücken auf, ist diesen möglichst zeitnah entgegenzuwirken, um dauerhaften Beschwerden und Verspannungen vorzubeugen. Regelmäßige Rückengymnastik zu Hause und am Arbeitsplatz, Rücken-fit-Kurse im Fitnessstudio oder online können dabei schnelle und direkte Erfolge zeigen. Auch die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) bietet Ihnen über die Praxis ein ganzheitliches Konzept zur Durchführung präventiver Maßnahmen an. Überlegen Sie auch, ob die Beschwerden allein vom Rücken kommen. Denn ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung, Frischluft, Bewegung und Sport im Allgemeinen fördern einen gesunden Rücken. Auch der Dis- und Eustress spielen dabei eine Rolle, wichtig ist, dass genügend Erholungsphasen vorhanden sind. Hören Sie in Ihren Körper hinein, was tut Ihrem Rücken und Ihnen gut? Sollte nach ersten eigenen Maßnahmen keine Besserung eintreten, bleibt oft nur der Gang zum Arzt, eine Physiotherapiepraxis aufzusuchen und nach Anleitung zu trainieren. Entscheidend ist es, konsequent und langfristig dran-zubleiben, um dauerhaft den Rücken zu stärken und die Rückenmuskulatur stabil zu halten, so können Rückenschmerzen nicht so leicht auftreten und das allgemeine Wohlbefinden wird deutlich gesteigert.



Alexandra Ott  
ZMF und Mentalcoach,  
Schlangenbad,  
[www.ao-coaching.de](http://www.ao-coaching.de)