

Und jetzt strecken

Wie Zahnärzte Rückenleiden vorbeugen können

„Früher kam ich mit den Fingerspitzen noch bis an die großen Zehen.“ Das denken sich viele irgendwann im Laufe ihres Lebens. Dabei ist gar nicht viel nötig, um die Wirbelsäule wieder in Schwung zu bekommen. Wie das jeder mit regelmäßigen kleinen Übungen schaffen kann, erklärt Annalena Ecke. Die studierte Sportwissenschaftlerin arbeitet als Gesundheitsmanagerin und ist freiberuflich als Trainerin im Bereich Rückenschule und Ergonomie tätig. Sie war auch eine der Referentinnen beim Gesundheitstag, den die KZVB und die BLZK für ihre Mitarbeiter gemeinsam mit der AOK Bayern veranstaltet haben.

BZB: Wie schaffen Sie es, bewegungsunwillige Menschen für ein paar aktive Minuten am Tag zu motivieren?

Ecke: Meistens braucht es gar nicht so viel. Ein bisschen gute Laune, auf jeden Fall gute Musik und ich denke auch meine Motivation helfen dabei, die Gruppe anzuspornen. Ich liebe Bewegung und genieße es sehr, diese Begeisterung an andere weiterzugeben. Wichtig ist für mich, dass die Teilnehmer nach zehn Minuten mit dem guten Gefühl aus dem Raum gehen, dass Bewegung unglaublich viel Spaß macht.

BZB: Was sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Großbaustellen am menschlichen Körper?

Ecke: Der Rücken ist DIE Großbaustelle des menschlichen Körpers. Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins und kaum eine Person hatte in ihrem Leben noch keine Schmerzen im Rücken.



Abb. 1: 20 bis 30 Sekunden in den Unterarmstütz gehen, ist Training für die Bauchmuskulatur.



Fotos: privat

Annalena Ecke ist studierte Sportwissenschaftlerin. Sie hat langjährige Erfahrung als Fitnesstrainerin und Skilehrerin, arbeitet als Gesundheitsmanagerin und ist freiberuflich als Trainerin im Bereich Rückenschule und Ergonomie tätig.

Unser Körper ist für Bewegung konstruiert. Bis vor wenigen Jahren verbrachte der Homo sapiens die meiste Zeit seines Lebens in Bewegung: Jagen, um zu essen, Laufen, um sich fortzubewegen. Heutzutage verbringen wir die meiste Zeit des Tages mit Sitzen. Das ist auf Dauer für den menschlichen Körper gesundheitsschädigend, unter anderem verursacht es Rücken- und Nackenschmerzen. Sitzen beansprucht die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur weitaus stärker als Stehen oder Gehen. Gleichzeitig erschlafft die Rumpfmuskulatur durch das ständige Sitzen und sie verliert ihre stützende Funktion für die Wirbelsäule.

BZB: Der Arbeitsalltag sieht aber oft genau so aus: viel sitzen, wenig bewegen. Rücken und Nacken werden dabei, Sie haben es gesagt, besonders vernachlässigt. Für wie viel Trainingszeit sind diese Regionen bereits dankbar?

Ecke: Grundsätzlich ist unser Körper für jede Bewegung, die zwischendurch absolviert wird, dankbar, und sei es nur das kurze Strecken am Arbeitsplatz oder das Aufstehen zum Telefonieren. Unser Körper ist, wie bereits erläutert, nicht dafür geschaffen, so lange am Stück still zu sitzen, und braucht aktive Pausen während des Tages. In erster Linie ist es also wichtig, die langen Sitzzeiten zu durchbrechen, regelmäßig aufzustehen und eine aktive Sitzhaltung einzunehmen, das heißt, die beste Sitzhaltung ist immer die nächste. Eine halbe Stunde Laufen am Abend entschädigt den Körper nicht dafür, den Rest des Tages permanent sitzend verbracht zu haben. Nichtsdestotrotz können zehn Minuten Rückengymnastik am Tag schon wahre Wunder bewirken, um eine erschlaffte Rumpfmuskulatur wieder in Gang zu bringen.



Abb. 2: Für die Stärkung der hinteren Kette sich mit den Ellenbogen 20 bis 30 Sekunden von der Wand wegdrücken

BZB: Welche Übungen sind effektiv, um eine eingestorete Bauch- und Rückenmuskulatur wieder flott zu bekommen?

Ecke: Die Bauch- und Rückenmuskulatur hat in erster Linie eine stabilisierende Funktion. Daher sollte sie auch in dieser Funktion trainiert werden. Eine gute Übung für den Bauch ist der Unterarmstütz. Dieser kann auch problemlos am Arbeitsplatz mithilfe eines Schreibtisches durchgeführt werden. Halten Sie die dargestellte Position (Abb. 1) 20 bis 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung drei Mal. Für die hintere Kette drücken Sie sich mit den Ellenbogen von der Wand weg (Abb. 2) und halten auch diese Position 20 bis 30 Sekunden mit drei Wiederholungen.

BZB: Und welche Übungen können dabei leicht auch mal am Kopierer oder an der Kaffeemaschine angewandt werden?

Ecke: Bei einem Arbeitsalltag, der durch langes Sitzen geprägt ist, sollte zwischendurch immer mal wieder die Venenpumpe in Gang gebracht werden. Das können Sie in der Tat optimal machen, während Sie auf Ihr Dokument am Drucker oder



Abb. 3: Den Venen tut Fußgymnastik gut. Dafür das Gewicht auf die Zehenspitzen des einen Beines verlagern, während die Zehen des anderen Fußes angezogen werden.

auf den Kaffee warten. Verlagern Sie dazu Ihr Gewicht auf die Zehenspitzen des einen Beines, während Sie die Zehen des anderen Fußes anziehen (Abb. 3). Wechseln Sie die Seite 15 bis 20 Mal in zügigem Tempo. Um Ihrem oberen Rücken auch noch schnell etwas Gutes zu tun, verhaken Sie die Finger ineinander und ziehen die Ellenbogen auseinander, ohne die Schultern dabei hochzuziehen. Wenn Sie dabei noch in eine leichte Hocke gehen, tun Sie gleichzeitig noch etwas für Ihre Beine und die Gesäßmuskulatur (Abb. 4).



Abb. 4: Der obere Rücken kann trainiert werden, indem die Finger ineinander verhakt und die Ellenbogen auseinandergezogen werden. Die Schultern dabei nicht hochziehen. Dazu eine leichte Hocke zur Stärkung der Beine und Gesäßmuskulatur.



Abb. 5: Als Ausgleich zu einer gebeugten Sitzhaltung die Arme abwechselnd nach oben strecken

BZB: Zahnarzt und Helferin sitzen oft mit einer einseitigen Körperhaltung am Behandlungsstuhl. Welche Übungen helfen, diese Fehlbelastung wieder auszugleichen?

Ecke: Der Zahnarzt nimmt während der Behandlung oft eine nach vorne beugende Haltung ein. Als Ausgleich hilft da, wenn Sie sich zwischendurch langstrecken. Also Arme abwechselnd nach oben strecken, ein bisschen wie beim Äpfelpflücken. So nehmen Sie etwas Druck aus Ihren Bandscheiben und damit können sich diese regenerieren (Abb. 5). Bei einer weiteren Übung berühren Sie die Hände hinter dem Rücken, halten diese Position ein paar Augenblicke und wechseln dann zwei bis drei Mal die Seite. So bringen Sie wieder etwas Raum in Ihren Brustbereich und Bewegung in Ihr Schultergelenk (Abb. 6). Achten Sie jedoch darauf, dass Sie den Bauch stabil halten und ein Hohlkreuz vermeiden. Sie können sich außerdem weit nach vorne beugen, sich dabei mit den Händen auf einem Stuhl oder einer Kommode abstützen und gleichzeitig Ihr Gesäß nach hinten ziehen. Das entlastet die Wirbelsäule sowie die gesamte Rückenmuskulatur und dehnt die Vorderseite des Schultergürtels (Abb. 7).



Abb. 6: Um die Schultern zu entspannen, die Hände hinter dem Rücken sich abwechselnd berühren lassen

BZB: Welche Vorteile hat es für Zahnarzt und Praxispersonal, diese Aktivität tagtäglich umzusetzen?

Ecke: Gerade Zahnarzt und Zahnarzhelferinnen verbringen einen Großteil des Tages in einer Zwangshaltung: sitzend, meistens leicht rotiert und nach vorne über gebeugt über den Behandlungsstuhl. Die Verbindung aus Rotation und Beugung der Wirbelsäule ist für unseren Rücken besonders belastend. Daher ist es überaus wichtig, für eine stabile Rumpfmuskulatur zu sorgen, welche die Wirbelsäule wie ein Korsett stützt und schützt. Regelmäßige mobilisierende Übungen fördern die Durchblutung und beugen Verspannungen vor. Allein regelmäßiges Schulterrückkreisen kann schon Wunder gegen Schulter- und Nackenschmerzen bewirken.

BZB: Welchen Sport empfehlen Sie als Ausgleich zum Praxisalltag?

Ecke: Natürlich gibt es Sportarten, die als Ausgleich besser geeignet sind als andere. Wichtig ist jedoch, eine Art des Trainings zu finden, die Spaß macht. Nur so werden die guten Vorsätze, ab morgen regelmäßig Sport zu machen, auch langfristig durchgehalten.



Abb. 7: Der untere Rücken kann gedehnt werden, indem der Oberkörper weit nach vorne gebeugt wird. Dabei mit den Händen auf einem Stuhl oder einer Kommode abstützen und gleichzeitig das Gesäß nach hinten ziehen.

Nichtsdestotrotz würde ich einen Mix aus Kraft- und Ausdauertraining empfehlen. Das Ausdauertraining lässt sich zum Beispiel wunderbar mit dem Arbeitsweg verbinden und somit auch leicht in den Praxis-

alltag integrieren. Fahren Sie doch die zehn Kilometer von der Haustür bis zur Praxis mit dem Rad oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen die restlichen 1,5 Kilometer zu Fuß. Oder nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang.

BZB: Was war Ihr persönliches Erfolgserlebnis als Trainerin bei einem besonders schwierigen Fall von „Bewegungsmuffel“?

Ecke: Mich freut es wirklich jedes Mal aufs Neue, wenn ich Kunden Freude an Bewegung vermitteln kann und für sie Bewegung zum Alltag wird. Besonders schön war es allerdings, als eine Teilnehmerin einer Abnehmgruppe, die vorher mit Sport gar nichts am Hut hatte, durch die Bewegung und das Abnehmen ihre Lebensfreude wiedergefunden hat und das erste Mal nach Jahren wieder unter Leute gegangen ist.

BZB: Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Ilka Helemann.

Anzeige

Kaiserlich Kleben und Schichten

Die Dentalisten laden ein zum WORKSHOP DAY in die EAZF nach Nürnberg vom 13.-14.04.2018

Referenten

Freitag, 13.04.2018 / 6 Fortbildungspunkte

Dr. Uwe Blunck

Adhäsivtechnik und Lichthärtung

Prof. Dr. Christian Gernhardt

Adhäsive Restaurationen – klinischer Alltag und moderne Materialien

Freitag, 14.04.2018 / 8 Fortbildungspunkte

Prof. Dr. Christian Gernhardt

Hands-On – Komposittechnik mit Admira Fusion und Anwendung Rebilda Post GT

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.voco.de/workshopdays

Freecall 00 800 44 444 555

14

Fortbildungspunkte