

VERSPANNUNGEN BEHEBEN

Verspannungen werden von vielen Faktoren beeinflusst: Überbeanspruchung der Muskulatur durch langes Sitzen oder andere einseitige oder verkrampfte Körperhaltungen, ungewohnte Bewegungen, Zugluft, Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule, Nervenreizungen, Überdehnungen oder Zerrungen der Muskulatur.

Was passiert im Körper bei Verspannungen?

Der menschliche Körper ist weder für stundenlanges Sitzen am Computer noch für einseitige körperliche Belastungen ohne entsprechende Entlastung vorgesehen. Die Muskulatur muss beispielsweise im Sitzen andauernde Haltearbeit leisten. Ist die entsprechende Muskulatur dann wenig trainiert, kann es schnell zu Verspannungen kommen. Eine erhöhte Grundspannung der Muskeln stört die Durchblutung des Muskelgewebes, das sich verhärtet und zu Schmerzen beginnt. Weil die nun weniger dehnbare Muskulatur an den Sehnen zerrt, schmerzen nicht nur die Muskeln selbst, sondern auch die Ansatzpunkte der Sehnen an den Knochen. Das Zusammenspiel der Muskulatur gerät dadurch aus der Balance. Ist der Schmerz einmal da, nimmt man eine vermeintlich schonende, aber unnatürliche Haltung ein, die wiederum andere Muskelgruppen strapaziert und Beschwerden verstärken kann.

Was können wir gegen Verspannungen tun?

Schonhaltungen machen es schlimmer

Als Schonhaltung wird eine Haltung des Körpers bezeichnet, die zur Vermeidung von Schmerzen unbewusst eingenommen wird. Sie kann zur Überbeanspruchung von Muskeln führen, die eine Daueranspannung nicht gewohnt sind. Neue Schmerzen können so entstehen. Um den Teufelskreis zu durchbrechen, ist eine frühzeitige Behandlung von akuten Beschwerden mit Bewegungstherapie oder weiteren Heilmitteln sinnvoll.

In Bewegung bleiben

Bewegung ist der wirksamste Weg Verspannungen zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Variieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Sitzposition, stehen Sie zwischendurch immer mal wieder auf und oder gehen Sie ein paar Schritte. Auch kleine Bewegungen im Sitzen, wie beispielsweise das „Beckenkippen“ fördern die Durchblutung in der Lendenwirbelsäulenregion. Sie haben sich schon längere Zeit nicht mehr bewegt? Stehen Sie auf und gehen Sie ein paar Schritte. Dies lockert die Muskulatur und fördert die Durchblutung.

NACKEN DEHNEN

Den Nacken dehnen Sie, indem in aufrechter Position das rechte Ohr Richtung rechte Schulter bewegt wird. Es entsteht ein leichtes Ziehen auf der linken Seite des Halses bis hin zur linken Schulter. Die Übung zwei Mal wiederholen und jeweils 15 Sekunden in der Haltung bleiben. Danach wechseln Sie die Seite.

