



## Liegetipp Nr. 17

### Teufelskreis der Verspannungen

Unsere Muskulatur muss den ganzen Tag arbeiten und braucht während der Nacht eine Pause, um sich erholen zu können. Gelingt es nicht, die Muskulatur während der Nacht zu entlasten und zu entspannen, führt diese Überlastung über kurz oder lang zu Verspannungsschmerzen.

#### Das Problem

In einer schlechten, verdrehten Liegelage im Bett versucht der Körper durch Muskelspannung diese unnatürliche Lage zu korrigieren. Da wir uns während den Tiefschlafphasen in der Nacht kaum bewegen, korrigieren wir während der Nacht eine ungünstige Liegelage nicht bewusst. Da der Körper nun in dieser unnatürlichen Position verharrt, versucht die Rückenmuskulatur durch Spannung dies zu korrigieren. Diese übermässige Belastung führt zu Verspannungen, die später zu Schmerzen führen. Ein schmerzender, stark belasteter Muskel wiederum verspannt noch schneller und die zunehmende Verspannung verstärkt ihrerseits den Schmerz. Somit ist der Teufelskreis der Verspannungen im Fluss!

#### Die Tipps:

- Vor dem Schlafen entspannen. Je entspannter wir einschlafen, desto schmerzfreier wachen wir auf.
- Dehnungsübungen und Massagen entspannen die Muskulatur und helfen mit, den Teufelskreis zu unterbrechen.
- Eine starke Muskulatur ist leistungsfähiger. Trainieren Sie Ihre Muskulatur, aber richtig! Begeben Sie sich in die Hände eines Fitnesstrainers, der sich mit Rückenschmerzen auskennt.

#### Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinern, 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.

[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)  
[info@ig-rls.ch](mailto:info@ig-rls.ch)