



## Liegetipp Nr. 8

### Verspannter Rücken

Haben Sie sich schon einmal eine Massage gegönnt? Bei jeder Therapie in Rückenlage wird Ihnen Ihr Therapeut freundlicherweise die Knie mit einem Kissen, Keil oder Gegenstand unterlegen, damit Ihr Körper nicht flach liegt.

#### Das Problem

In der gestreckten Rückenlage wird Ihr Hohlkreuz nach oben gezogen, was eine stärkere Muskelspannung im Lendenwirbelbereich verursacht. Diese Muskelspannung kann zu Schmerzen führen, je nachdem welche Elastizität Ihre Muskulatur aufweist. Der Grund weshalb uns dies in der Seitenlage nicht passiert ist, dass wir da automatisch unsere Beine anziehen, was uns genau diese Muskelpartien entspannt.

In der Nacht liegt der Körper jedoch in der Rückenlage flach, weil im Bett eine entsprechende Anhebung der Oberschenkel meist fehlt. Weil im Schlaf viel weniger Entspannungsbewegungen gemacht werden, führt die Muskelspannung zu Schmerzreizen. Diese verstärken ihrerseits die Spannung – ein Teufelskreis. Dieser ist für viele Rückenschmerzen am Morgen verantwortlich. Selbst in der Seitenlage macht eine leichte Anhebung der Oberschenkel bis zum Knie Sinn: Da die Knie schmal sind als das Becken, ziehen die Beine in der Seitenlage nach unten und kippen das Becken. Diese Bewegung beeinflusst auch die Wirbelsäule, vor allem im unteren Lendenwirbelbereich, was zu Korrekturspannung der entsprechenden Muskulatur führt. Eine angepasste Stützung der Beine macht einen entspannten Schlaf auf dem Rücken erst möglich und entlastet die Rückenmuskulatur in der Seitenlage.

#### Die Tipps:

- Vermeiden Sie bei regelmässigen Rückenschmerzen die Rückenlage.
- Wenn Sie auf dem Rücken schlafen, verwenden Sie eine Nackenrolle oder Kissen für unter den Knien.
- Wenn Ihr Lattenrost über eine Fusshochlagerung verfügt, können Sie diese eine Stufe erhöhen.
- Bei hochklassigen Lattenrosten können Sie sowohl die Knie als auch das Rückenteil leicht hochstellen, das verhindert die Verspannungsprobleme weitgehend.
- Durch das Entspannen in einem Sitzbett verhindern Sie, dass Sie schon mit einer vorverspannten Rückenmuskulatur einschlafen.
- Durch dehnen der Rumpfmuskulatur, entspannen Sie Ihren Rücken. Dies wirkt sich positiv auf die Erholung und Regeneration aus.