

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
Die französische Originalausgabe erschien unter dem Titel
Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures
© 2016, Editions First, an imprint of Edi8, Paris, France

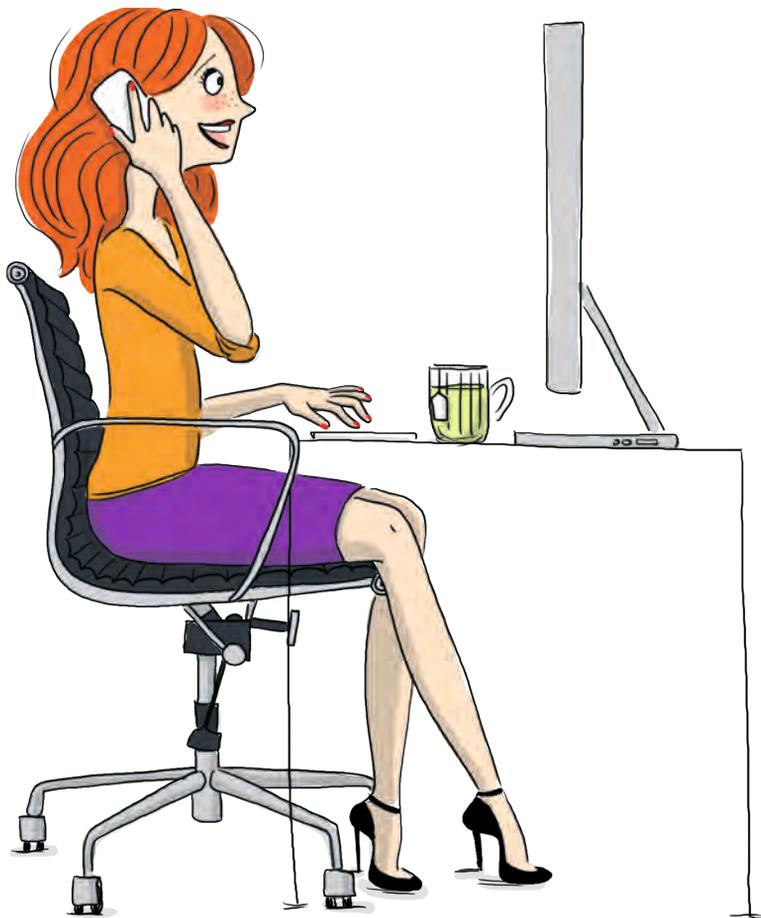
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2017 Anaconda Verlag GmbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung: www.dya.de, Düsseldorf, nach der
Titelgestaltung der französischen Originalausgabe von
Emmanuelle Teyras
Satz: InterMedia – Lemke e. K., Ratingen
Printed in Slovakia 2017
ISBN 978-3-7306-0516-5
www.anacondaverlag.de
info@anacondaverlag.de

Frédéric Srouf
Emmanuelle Teyras

.. DIE ILLUSTRIERTE RÜCKENSCHULE

SCHMERZFREI UND ENTSPANNT
IN ALLEN LEBENSLAGEN



Aus dem Französischen von Felix Mayer

Anaconda

INHALT

Die Wirbelsäule	11	Sport und Freizeit	85
Die Muskeln	12	Im Fitnessstudio	86
Im Büro	15	Tennis	88
Am Computer	16	Schwimmen	90
Beim Telefonieren	22	Joggen	92
In einer Besprechung	24	Vor dem Skifahren	94
Der richtige Umgang mit Akten	26	Sport im Alltag	95
Mit dem Laptop	28	In der Freizeit	96
Der ideale Arbeitsplatz	30	Beim Tanzen	98
Zu Hause	35	Beim Einkaufen	99
In der Küche	36	Hier spielt die Musik!	100
Die Plagerei mit der Wäsche	44	Im Garten	101
Beim Putzen	46	Auf Reisen	103
Selbst ist die Frau	48	Im Auto	104
Die Kunst des Ausruhens	50	Im Zug und im Flugzeug	108
Im Schlafzimmer	53	Was tun bei Schmerzen?	113
Kamasutra ohne Hexenschuss	58	Kopfschmerzen	114
Umzug	60	Nackenschmerzen	115
Mit Kindern	65	Schmerzen in den Schultern	116
Wie Sie Ihr Baby richtig tragen	66	Rückenschmerzen	117
Wie Sie ein großes Kind tragen	71	Schmerzen in den Ellbogen	119
Beim Essen	74	Schmerzen im Handgelenk	120
Beim Wickeln	76	Knieschmerzen	121
Auf Kinderhöhe	78	Schmerzen in Füßen und Knöcheln	122
Mit dem Rucksack	79	Glossar	124
Außerdem ...	80		
Auf großer Fahrt	81		

VORWORT

Seit über zwanzig Jahren sind Erkrankungen des Bewegungsapparats weltweit eine der Hauptursachen von Behinderungen sowie einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch. Früher oder später leiden wir alle darunter, wobei uns vor allem Rücken, Nacken und Schultern zu schaffen machen. Schätzungen gehen davon aus, dass acht von zehn Menschen mindestens einmal in ihrem Leben mit einem Rückenleiden zu kämpfen haben. Auch Schmerzen in den Schultern treten häufig auf, vor allem bei Frauen. Diese Beschwerden sind zwar selten gravierend, wirken sich aber auf unseren Alltag aus und verursachen Schmerzen, die chronisch werden und uns in bestimmten Tätigkeiten des täglichen Lebens einschränken können.

Solche Probleme lassen sich jedoch leicht vermeiden oder zumindest eindämmen: durch Bewegungen, die man in den Alltag integriert, leicht zu erlernende Haltungen, eine gesunde Lebensführung und bestimmte Übungen.

Dabei ist Ihr Physiotherapeut ein wichtiger Verbündeter. Er zeigt Ihnen die passenden Übungen und hilft Ihnen, sich die Funktionsweisen Ihres Körpers bewusst zu machen und zu verstehen, was ihm auf lange Sicht guttut und was ihm schadet. Dadurch fühlen Sie sich fitter und vermeiden solche beeinträchtigenden Schmerzen.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen einfache Übungen, Haltungen und Bewegungen, die dem täglichen Leben angepasst sind und Ihnen helfen werden, Schmerzen zu vermeiden. Sicher kennen Sie die Situationen gut, über die ich im Folgenden spreche.



Es ist kinderleicht, sich im Alltag schonende Haltungen anzugewöhnen. Auch eine kleine, scheinbar unbedeutende Bewegung, die Sie dafür aber Hunderte Male ausführen, kann auf lange Sicht vorbeugend wirken. Wenn Sie lernen, sich auf andere Art zu bücken oder beim Tragen von Lasten eine andere Haltung einzunehmen, wird Ihr Rücken es Ihnen schon bald danken. Nutzen Sie jeden freien Moment, um Beine, Rücken und Arme zu stärken, um die Muskeln zu lockern oder die Sehnen durch maßvolle Belastung zu kräftigen. Im Urlaub, im Büro, mit den Kindern, auf Reisen oder beim Einkaufen – all diese Situationen bieten unzählige Gelegenheiten, Sport zu treiben, ohne sich dessen bewusst zu sein, und so die kleinen alltäglichen Wehwehchen in Muskeln und Gelenken zu lindern.



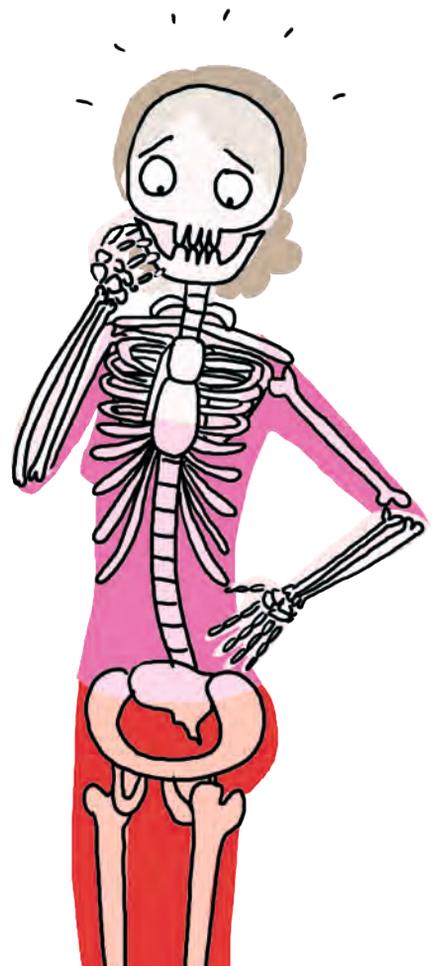
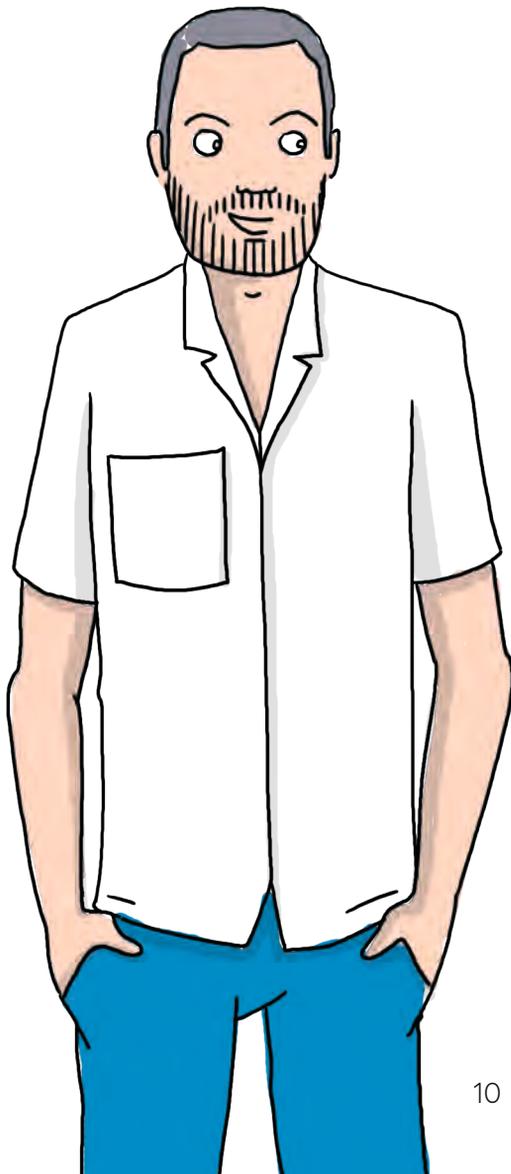
DIE AUTOREN

Hallo, mein Name ist Frédéric Srou. Ich bin Physiotherapeut und Spezialist für Ergonomie. Ich habe eine Praxis, besuche aber auch Unternehmen und berate sie bei ergonomischen Fragen. Außerdem bin ich in Lehre und Ausbildung tätig.

... und Sie sind supergroß! Ich heiße Emmanuelle Teyras. Ich zeichne sehr viel (weil das mein Beruf ist). Für Magazine und Werbekampagnen, aber ich zeichne auch Kinderbücher und Comics. Und ich habe oft Schmerzen im Nacken, in den Armen, im Rücken ...

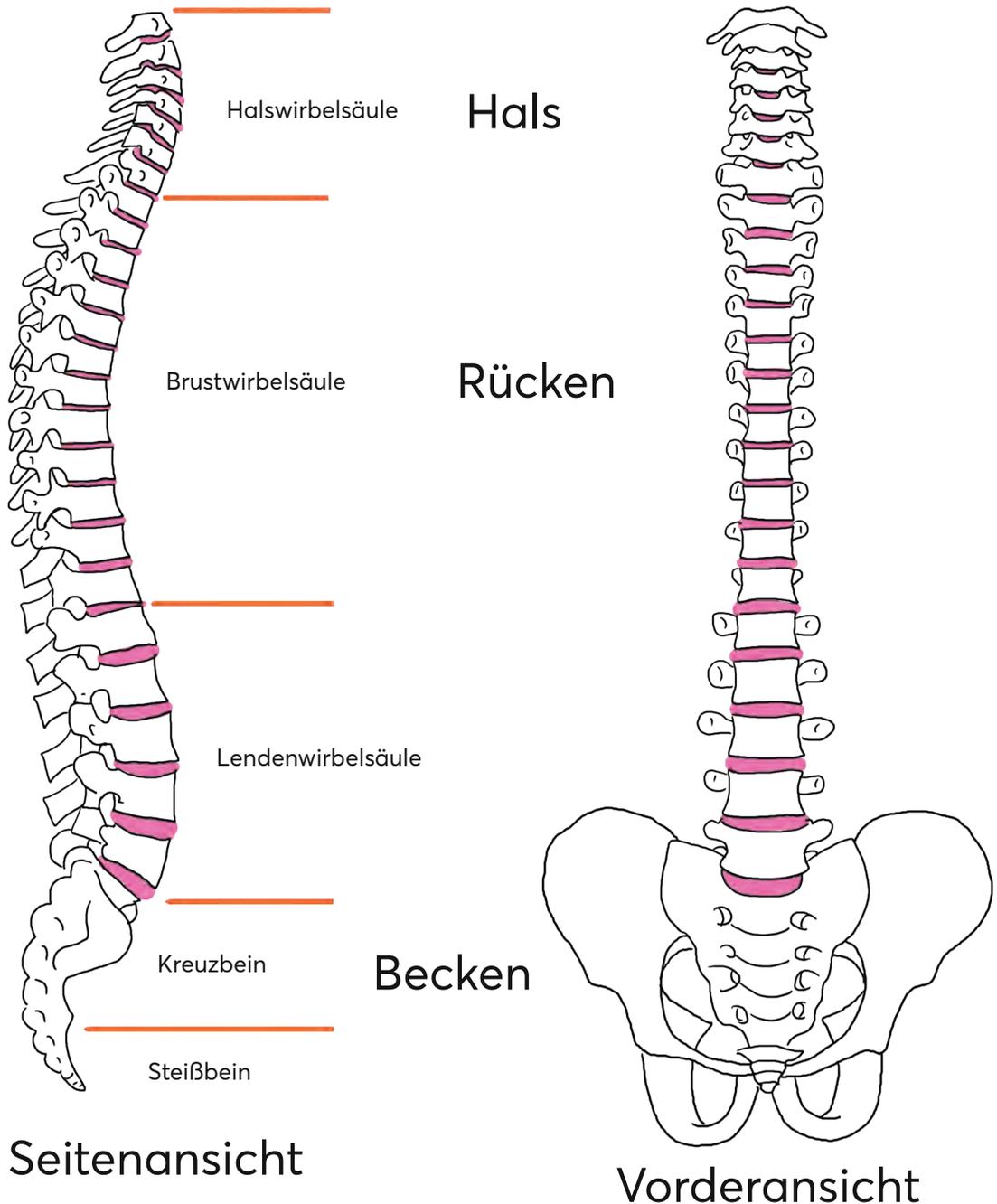


Der Bewegungsapparat besteht aus Hunderten Muskeln, aus Sehnen und Dutzenden Gelenken. Wenn Sie die Grundbegriffe der Anatomie kennen, werden Sie besser verstehen, wie Ihr Körper funktioniert und wie Sie sich mit seiner Hilfe bewegen, eine Last anheben oder einfach nur still dastehen.



Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule besteht aus 33 Wirbeln. Im Nacken befinden sich die sieben Halswirbel, im oberen Rücken die zwölf Brustwirbel und im unteren Rücken die fünf Lendenwirbel. Sie alle sind beweglich. Zwischen den Wirbeln liegen die Bandscheiben. Diese bestehen aus Knorpel und sind daher weicher als Knochen, weshalb sie die Belastungen abfedern, denen die Wirbelsäule ausgesetzt ist. Am unteren Ende befinden sich fünf Wirbel, die zum Kreuzbein verwachsen sind, sowie drei oder vier Wirbel, die das Steißbein bilden.



Anders als viele Leute glauben, ist die Wirbelsäule leicht gekrümmt, und zwar im Bereich der Lendenwirbel und der Halswirbel. Dazwischen, in der Mitte des Rückens, ist sie nach innen gewölbt.

Die Muskeln

Die Muskeln stützen die Gelenke und steuern die Bewegungen. Weil sie für Stabilität und Beweglichkeit sorgen, sollten Sie sie das ganze Leben lang trainieren, am besten mit Übungen, die Ihrem Alter und Ihren jeweiligen Fähigkeiten entsprechen.

